

WITAJ UCZNIU KLASY 6!

Czasami pod górkę. Trudności w okresie dojrzewania



Czy lubisz górskie wędrowki?

Maszerujesz zacienioną doliną, bez większego wysiłku i z radością, a za chwilę musisz pokonać stromą skalną ścianę.

Okres dojrzewania, który przeżywasz, przypomina właśnie wycieczkę w góry.

Zmieniające się ciało, huśtawki emocjonalne, konflikty w domu i w szkole – wszystko to potęguje wrażenie, że nigdy nie uda ci się wejść na szczyt, jakim jest **dorość**.

Pamiętaj każdy nastolatek może skorzystać z nieodpłatnego poradnictwa młodzieżowego.

Jeśli więc twój smutek wygrywa z radością, strach z marzeniami, a niepewność zaufaniem, pora poszukać profesjonalnego wsparcia.



Pierwszym krokiem jest **pokonanie wstydu**.

Pamiętaj że każda osoba, która potrzebuje fachowej porady, jest traktowana indywidualnie.

Nie wstydź się,

psychologowi je, pedagogzy czy lekarze już wiele razy spotkali osoby z podobnymi problemami.

Tym, co utrudnia zwrócenie się o profesjonalną pomoc, mogą też być **kłopoty z określeniem własnego problemu**.



Problemy, z którymi nie warto zostawać samemu

Osoby świadczące profesjonalną pomoc nastolatkom doradzają najczęściej w następujących sprawach:

- trudne sytuacje rodzinne (np. rozwód rodziców, wyjazd jednego z nich na dłuższy czas, brak porozumienia z rodzeństwem),
- trudne sytuacje w szkole (problemy z nauką, przeżywanie długotrwałego stresu),
- seksualność i dojrzewanie (zmiany zachodzące w ciele i psychice, które niepokoją, presja rówieśnicza),
- niska samoocena i problemy ze zdrowiem (smutek, nadmierna wybuchowość, depresja, autoagresja, zaburzenia odżywiania),
- przemoc (w szkole, rodzinie, grupie rówieśniczej, cyberprzemoc).

Jeśli borykacie się z którąś z powyższych trudności lub z innym problemem, który budzi wasz niepokój, szukajcie pomocy.

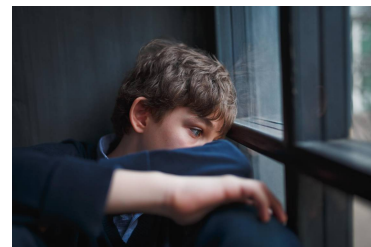
Nastolatek czuje się źle. Jest przygnębiony, brakuje mu chęci do życia i jest ospały, albo przeciwnie – jest pobudzony i czuje chęć wyładowania swojej złości na koszu na śmieci. Jednak jeśli się nad tym zastanawia, dochodzi do wniosku, że tak naprawdę nie wie, o co mu chodzi...

Wtedy również warto porozmawiać z fachowym doradcą.

Jego zadaniem będzie dotarcie do sedna, czyli odkrycie problemu, które wywołuje takie reakcje.

Na początku warto zastanowić się,
czy o danej sprawie może możesz porozmawiać
z rodzicami, dziadkami, zaufanymi nauczycielami, trenerem,
opiekunem koła zainteresowań...

Być może w Twoim otoczeniu znajduje się osoba,
którą darzysz tak dużym zaufaniem, że zdecydujesz się jej zwierzyć.



Czasami już samo opowiedzenie o własnych uczuciach lub niepokojach
przynosi dużą ulgę.

Możesz się zwrócić o pomoc do **instytucji**,
których zadaniem jest wspieranie młodzieży.



Należą do nich między innymi:

- poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne,
- poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży,
 - ośrodki interwencji kryzysowej,
 - ośrodki pomocy społecznej,
 - policja.



Jeżeli chcesz uzyskać wsparcie, a bardzo Ci zależy na zachowaniu anonimowości,
zadzwoń do telefonu zaufania.

Może to być np. **Dziecięce Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12**

Instytucje są miejscami pierwszego kontaktu. Czasami potrafią pomóc w rozwiązaniu problemu,
innym razem wysłuchają i skierują do specjalisty.

Warto wiedzieć, do kogo można się zwrócić.

- **PEDAGOG SZKOLNY** – najbliższy doradca zajmujący się problemami uczniów, rodziców, nauczycieli.
- **PSYCHOLOG WYCHOWAWCZY** – jego zadaniem jest ocena stopnia rozwoju ucznia oraz ewentualna diagnoza zaburzeń.
- **PSYCHOLOG KLINICZNY** – leczy dzieci, młodzież i dorosłych. Diagnozuje zaburzenia osobowości, zaburzenie rozwoju i problemy umysłowe. Wspiera osoby przeżywające żałobę lub inną stratę, dodaje otuchy w poważnej chorobie.
- **PSYCHOTERAPEUTA** – prowadzi psychoterapię. Pomaga lepiej poznać siebie i zrozumieć swoje nastroje.

Chciałabym, abyś nie zapomniał, że możesz do mnie również napisać, wykorzystując do tego pocztę mailową:

sp17soswpt@gmail.com

Nie zapomnij, w tytule maila dodać: **WDŻWR** oraz wpisać **klasa VI**

Chętnie odpowiem na wszystkie pytania.

Pozdrawiam Cię serdecznie i życzę dobrego tygodnia!

Ewa Szkólnik ☺