



Jak wspierać nastolatków w kryzysie?

Rozmowa i obecność jako fundament

Kryzys w wieku dojrzewania przypomina poruszanie się po w labiryncie – intensywne zmiany hormonalne i przebudowa mózgu nakładają się na presję rówieśniczą, szkolną oraz poszukiwanie własnej tożsamości. Dla nastolatka problemy, które z perspektywy dorosłego wydają się błahe, często przybierają rozmiar katastrofy bez wyjścia.

Młodzi ludzie w kryzysie rzadko proszą o pomoc wprost; częściej komunikują swój ból wycofaniem, agresją, spadkiem ocen czy nagłą zmianą zachowania.

Kluczem do udzielenia wsparcia **nie jest** dawanie gotowych rad czy minimalizowanie przeżyć, lecz bezpieczna obecność. Pomoc zaczyna się od **aktywnego słuchania i potwierdzenia przeżywania emocji** – nastolatek musi poczuć, że jego uczucia są traktowane poważnie, a on sam nie podlega ocenie.



Rysunek AI

Słuchanie to nie bierna rola — to fundament

Słuchanie z empatią nie polega na kiwaniu głową.
To sposób, w jaki pokazujesz: „Jestem obok, nie oceniam”.

Odpowiedzi, które zamykają rozmowę z nastolatkiem:

- „W Twoim wieku to normalne.”
- „Każdy ma takie problemy.”
- „Przesadzasz. Inni mają gorzej.”

Nie oceniaj, nie analizuj na siłę.

Akceptuj emocje — nie zmniejszaj ich znaczenia.

Zaproponuj wsparcie, powiedz „**Zastanówmy się razem, co mogłoby choć trochę pomóc.**”

Pozytywną zmianę można osiągnąć przez małe gesty wskazujące na zainteresowanie.

Ważne jest wspólne spędzanie czasu, wspólny, spacer, obecność nawet bez rozmowy.

Rozmowa o zdrowiu psychicznym nastolatka nie wymaga specjalistycznego języka. Wymaga **uważności, ciekawości i cierpliwości**. Gdy młoda osoba widzi, że dorosły potrafi słuchać bez oceniania, łatwiej mówi o tym, co naprawdę ją boli.

Nie każda rozmowa musi prowadzić do zwierzeń ważna jest przestrzeń, którą dostał młody człowiek i przekaz, że może porozmawiać, kiedy chce i że jest ktoś kto czeka na tą chwilę, rozmowę.

Taka właśnie rozmowa — spokojna, autentyczna, bez presji — staje się jednym z najważniejszych czynników chroniących dobrostan młodego człowieka.

To nie jest łatwe, ale warto próbować.

Poniżej znajdziesz linki i kody QR do materiałów, które mogą być pomocne w zrozumieniu nastolatków będących w kryzysie.

Materiał nr1

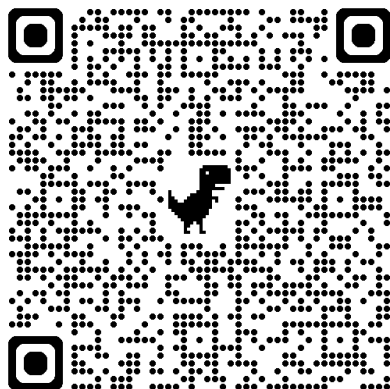
Film

Kiedy emocje biorą górę. Jak radzić sobie z kryzysem?

Wojewódzki Szpital Psychiatryczny w Gdańsku

<https://www.youtube.com/watch?v=uy4J0h6-auE&t=6s>

czas 21,47 min



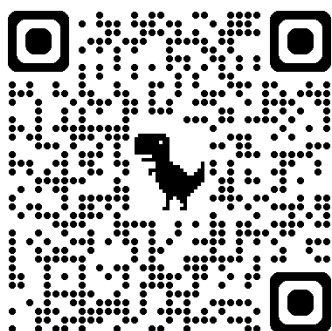
Materiał nr 2

Animacje skierowane do rodziców młodzieży z problemami psychicznymi

Animacje ze strony **życie warte jest rozmowy**

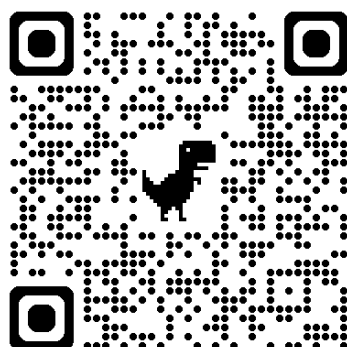
<https://zwjr.pl/artykuly/cos-niepokojacego-dzieje-sie-z-moim-dzieckiem>

czas 3,27min



<https://zwjr.pl/artykuly/moje-dziecko-ma-depresje-lub-mysli-samobojcze-kto>

czas 3,03 min



Trzymam kciuki
Dziękuję, że zainteresowałeś/zainteresowałaś się tym materiałem.
Jola Zwierzchowska