

SMUTEK



CHARAKTERYSTYCZNE ZACHOWANIA DLA SMUTKU

Opuszczony wzrok

Uniesione brwi

Pochylona postawa ciała

Obniżone kąciki ust

Zmniejszenie energii działania



UCZUCIA, KTÓRE TOWARZYSZĄ SMUTKOWI:

- rozczarowanie
- strata
- tęsknota
- brak zainteresowania
- obniżony nastrój
- bezradność
- przygnębienie
- brak chęci do działania
- samotność

ODCZUCIA FIZYCZNE:

- ucisk w klatce piersiowej
- napięcie mięśni
- przyspieszony bicie serca
- szybki oddech
- uczucie ciężkości w żołądku

SMUCIMY SIĘ Z RÓŻNYCH POWODÓW

Często czujemy się smutni kiedy:

- coś nie idzie po naszej myśli
- zgubimy/zniszczymy coś, co bardzo lubimy
- mamy poczucie, że inni nas nie rozumieją
- ktoś nas zrani, powie nam coś przykrego
- ktoś umiera
- chorujemy
- ktoś nie zaprasza nas na przyjęcie urodzinowe, do wspólnej zabawy
- przypominamy sobie smutne rzeczy z przeszłości
- tęsknimy za kimś bliskim

MOŻESZ SPRÓBOWAĆ SOBIE RADZIĆ POPRZEZ:

- rozmowę z bliskimi osobami
- bliski kontakt – przytulenie, wspólne spędzanie czasu, trzymanie za rękę
- dbanie o dobre nawyki (jedzenie, aktywność fizyczna, wysypianie się)
- przebywanie na świeżym powietrzu
- słuchanie ulubionej muzyki, czytanie książki
- sprawianie sobie przyjemności

CZASEM TO NIE DZIAŁA

Jeżeli smutek trwa długo i sprawia, że coraz trudniej znajdować Ci przyjemność w życiu i wykonywać codziennie działania:

- porozmawiaj z kimś dorosłym (rodzicem, nauczycielem, pedagogiem szkolnym)
- zgódź się na wizytę u specjalisty – lekarza, psychologa, psychoterapeuty

SMUTEK CZĘSTO JEST OK:

- mówi nam o tym, że zdarzyło się coś przykrego
- jest naturalną częścią radzenia sobie ze stratą
- pomaga nam być blisko innych i szukać pomocy

Notka dla Rodzica

- nie każdy smutek oznacza zaburzenie
- przewlekły smutek nie jest normalny w żadnym wieku rozwojowym
- uczucie smutku może być ukrywane
- dzieci często nie mówią o swojej bezradności, czasem bywają określane jako leniwe czy powodujące kłopoty



Ty decydujesz
jak reagujesz



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego

ZŁOŚĆ



CHARAKTERYSTYCZNE ZACHOWANIA DLA ZŁOŚCI



Podniesione kości policzkowe

Poszerzone nozdrza

Obniżone brwi

Zaciśnięte pięści

Napięta postawa ciała

UCZUCIA, KTÓRE TOWARZYSZĄ ZŁOŚCI:

- frustracja
- bezradność
- poczucie zagrożenia
- pragnienie skrzywdzenia kogoś
- chęć odwetu
- nienawiść

ODCZUCIA FIZYCZNE:

- ciepło, mrowienie w klatce piersiowej (w silnym gniewie opisywane nawet jako palenie)
- napięcie mięśni
- przyspieszony bicie serca
- szybki oddech
- uczucie duszności
- zmiana tonu głosu
- zwiększona siła

CZĘSTO ZŁOŚCIMY SIĘ WTEDY GDY:

- Nie uda nam się zrobić czegoś, na czym bardzo nam zależało
- Czujemy się oszukani
- Jesteśmy atakowani
- Ktoś zabiera nam coś cennego
- Czujemy się potraktowani niesprawiedliwie

ZŁOŚĆ JEST PRZYDATNA BO:

- informuje nas, że nasze granice mogły zostać przekroczone
- pozwala znaleźć energię do działania
- namawia nas do obrony

ZŁOŚĆ, KTÓRA ESKALUJE, może też być destrukcyjna, szczególnie wtedy, kiedy skłania nas do zachowań, które krzywdzą innych. Nie zawsze to, że czujemy złość oznacza, że wiemy, skąd ona pochodzi. Niekontrolowana złość może przeszkadzać w kontaktach z innymi, a nawet prowadzić do problemów ze zdrowiem.

KIEDY DOPADA CIĘ SILNA ZŁOŚĆ:

- policz do dziesięciu
- odejdź na chwilę w spokojne miejsce
- weź kilka głębokich oddechów
- wyładuj energię w aktywności – pobiegaj, pojeźdź na rowerze
- kiedy czujesz, że trudno Ci nad sobą zapanować – porwij kartkę papieru, ściśnij piłkę/maskotkę, uderz pięścią w poduszkę
- kiedy się uspokoisz – pomyśl o tym co się stało i poszukaj rozwiązania
- jeśli czujesz, że złość nie daje Ci spokoju/nie rozumiesz skąd się wzięła i jak jej zaradzić – porozmawiaj z kimś bliskim
- jeśli nie udało Ci się nad sobą zapanować i żałujesz wybuchu złości – przeproś. Pomoże to uniknąć dalszych nieporozumień.



Notka dla Rodzica

- przeżywanie i wyrażanie złości przez dzieci może być bardziej lub mniej intensywne w różnych okresach rozwojowych
- złość często bywa bardziej dostępnym sposobem wyrażenia takich uczuć jak smutek, rozczarowanie czy lęk przed odrzuceniem.
- pamiętajmy – dla dzieci jesteśmy modelami tego jak radzimy sobie z frustracją. Uczmy ich, że złość nie jest niczym złym i można ją wyrażać w sposób, który nikogo nie krzywdzi.



Ty decydujesz
jak reagujesz



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego

LĘK



CHARAKTERYSTYCZNE ZACHOWANIA DLA LĘKU



Uniesione brwi

Unikanie kontaktu wzrokowego

Pochylona sylwetka

Drżenie ciała

Ugięte nogi

UCZUCIA, KTÓRE TOWARZYSZĄ LĘKOWI:

- przerażenie
- poczucie zagrożenia
- pragnienie ucieczki
- niska ocena własnych możliwości
- chęć kontroli
- niepewność

ODCZUCIA FIZYCZNE:

- pocenie się
- przyspieszony oddech
- szybkie bicie serca
- uczucie duszności
- ból brzucha, nudności
- ucisk w klatce piersiowej

CZĘSTO OBAWIAMY SIĘ WTEDY, GDY:

- Czujemy, że coś lub ktoś nam zagraża
- Robimy coś po raz pierwszy
- Poznajemy nowe osoby
- Nie czujemy się pewnie
- Wiemy, że ktoś nas ocenia



KIEDY DOPADA CIĘ NAGŁY LĘK:

- weź kilka głębokich oddechów
- postaraj się ocenić sytuację
- przypomnij sobie sytuację, w których pokonałeś strach
- zamknij oczy i przypomnij lub wyobraź sobie spokojne miejsce
- bądź z kimś, przy kim czujesz się bezpiecznie
- pamiętaj o zdrowych nawykach (jedzenie, aktywność, wysypianie się)
- porozmawiaj z kimś bliskim

CZASEM LĘK STAJE SIĘ

BARDZO SILNY, a chęć unikania sprawia, że trudno nam żyć tak jak dotychczas (wychodzić z domu, spotykać się z ludźmi). Porozmawiaj o tym z kimś dorosłym (rodzicem, nauczycielem, psychologiem, specjalistą szkolnym). Nie bój się zgłosić się do specjalisty (lekarza, psychologa, psychoterapeuty), który może pomóc Ci zrozumieć źródło lęku i pomóc nauczyć się radzić sobie z nim.

LĘK SAM W SOBIE NIE JEST ZŁY. KIEDY SIĘ BOIMY:

- wiemy, że sytuacja, w jakiej się znajdujemy może nam zagrażać
- unikamy niebezpieczeństwa, jesteśmy ostrożni
- motywujemy się do działania (np. nauki na sprawdzian)

Notka dla Rodzica

- lęk u dzieci i młodzieży może powodować wyraz strachu lub zmartwienia, ale może również manifestować się poprzez drażliwość i złość.
- objawy lękowe mogą również obejmować problemy ze snem, a także objawy fizyczne, takie jak zmęczenie, bóle głowy lub bóle brzucha.
- podobnie jak w przypadku objawów pod postacią przewlekłego smutku, niektóre dzieci zachowują swoje zmartwienia dla siebie, a zatem objawy można pominąć.



Ty decydujesz jak reagujesz



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego