



ZABURZENIA DEPRESYJNE U DZIECI I MŁODZIEŻY

Daniel Szymański

KIM JESTEM? DANIEL SZYMAŃSKI

- Trener umiejętności psychospołecznych I i II stopnia
- Trener treningu interpersonalnego
- Terapeuta TSR
- Pedagog w ZS7 we Włocławku od 2005 do 2013 r.
- Coach wspierający klientów indywidualnie od 2005 roku
- Trener pracujący z grupami w oparciu o proces grupowy od 2011 roku
- Facylitator pracujący z grupami od 2005 roku
- Trener szkolący specjalistów poprzez szkolenia, treningi, warsztaty od 2013 roku.



- 1. Wprowadzenie do szkolenia – zapoznanie z uczestnikami
- 2. Zaburzenia depresyjne i lękowe – definicje, uwarunkowania społeczne, rodzinne, środowiskowe
- 3. Rozpoznawanie , objawy i pochodzenie depresji u dzieci i młodzieży
- 4. Pierwsza pomoc emocjonalna w kryzysie – dostrzeganie trudności wśród zmian w zachowaniu uczniów



- 5. Od depresji do autodestrukcji – charakterystyka, rozpowszechnienie i rozpoznawanie stanów depresyjno-lekowych, samouszkodzeń i zachowań samobójczych
- 6. Sposoby dotarcia do ucznia z depresją – praca terapeutyczna nauczyciela
- 7. Praca z uczniem z depresją
- 8. Uzależnienia w kontekście zaburzeń lękowych oraz depresji
- 9. Myśli samobójcze, próby samobójcze i okaleczenia



- 10. Jak rozmawiać z rodzicami ucznia z depresją oraz ze stanami lękowymi
- 11. Wpływ izolacji społecznej i zdalnego nauczania na kondycję psychiczną młodzieży i nauczycieli – wnioski z badań i obserwacji
- 12. Sieć wsparcia - rodzic, nauczyciel, uczeń
- 13. Gdzie szukać pomocy – procedura postępowania, instytucje wspierające
- 14. Podsumowanie szkolenia – sesja pytań i odpowiedzi



- Mieć depresję, to znaczy ...



- Depresja, choć jest obecnie pojęciem chętnie i powszechnie używanym do określenia swojego gorszego samopoczucia, chandry, smutku, napięcia, nie jest stanem krótkotrwałym i przejściowym, lecz chorobą w rozumieniu medycznym (zaburzeniem nastroju), wymagającym leczenia.



- Jakie myśli ma osoba z depresją o samej sobie czy otoczeniu, oceny które formułuje, co robi, czym się interesuje?



- *Jakie konsekwencje mogą się pojawić, kiedy człowiek gromadzący negatywne uczucia i emocje nie potrafi ich wyrazić i zamyka się w sobie?*



- Wśród objawów depresji mogą się znaleźć zarówno obniżony nastrój, apatia, bezczynność, wycofanie z relacji ze znajomymi, ale też zachowania odwrotne – drażliwość, impulsywność, złość, wrogość. Warto zaznaczyć, że depresja może dotyczyć każdego, zarówno tych którzy mają wybitne wyniki w nauce, jak i tych, którzy radzą sobie w szkole nie najlepiej. Tych którzy są bardzo lubiani, uważani za “dusze towarzystwa”, jak i tych, którzy zazwyczaj trzymają się na uboczu. Wspomnieć warto o często występujących dolegliwościach fizycznych – m.in. bóle brzucha, głowy, na które skarżają się osoby z depresją.



TAK/ NIE/ RACZEJ TAK/ RACZEJ NIE

- Ludziom należy pomagać nawet wbrew ich woli
- Okazywanie smutku jest oznaką słabości i bezradności
- Samobójcy są pewni, że chcą umrzeć



OPISZ SYTUACJĘ TRUDNĄ

- Czy taką osobę można rozpoznać?
- Jakie uczucia i emocje jej towarzyszą?
- Jak można poradzić sobie w takiej sytuacji?



NIE MA W ŻYCIU SYTUACJI „BEZ WYJŚCIA”

- Twoje sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych



- Wskaż jedną, bądź więcej osób, którym ufasz i którym jesteś w stanie powierzyć każdą rzecz i problem



- Instytucje pomocowe oraz zakres pomocy, którego udzielają jest ogromnym wsparciem, dzięki czemu nikt nie jest zdany wyłącznie na siebie w sytuacji trudnej. Nie należy bać się prosić o pomoc.



DEPRESJA JAKO CZYNNIK RYZYKA SAMOBÓJSTW

- Typ A - uwarunkowania biologiczne (dziedziczenie podatności na chorobę)
- Typ B - czynniki związane z ogólnym stanem zdrowia (choroby tarczycy, infekcje, urazy głowy, nowotwory , niedobory witamin)
- Typ C - psychospołeczne czynniki ryzyka
 - 1) związane z okresem dojrzewania: zaburzenia orientacji seksualnej, brak poczucia tożsamości;
 - 2) dysfunkcja systemu rodzinnego, np. utrata rodzica , przemoc, alkoholizm;
 - 3) brak odporności na stres czy trudności szkolne



OD SMUTKU, LĘKU I ZŁOŚCI DO DEPRESJI

- Gdy przystępujemy do rozważania depresji dzieci i młodzieży, warto zacząć od przyjrzenia się nasileniu uczucia smutku. Istnieje pewne zamieszanie terminologiczne wokół sfery uczuciowej. Terminów „emocje” i „uczucia” używa się często zamiennie. Wszelkie stany afektywne (emocjonalne) mogą być jednak umownie opisane zgodnie ze stopniem swojego nasilenia jako:



- **afekt (staropol.: *pasja*) – niekontrolowany wybuch emocjonalny;**
- **emocja – stan bardzo silnego pobudzenia afektywnego, przejściowa odpowiedź na konkretną sytuację; termin często używany wobec tzw. uczuć niższych i/lub krótkotrwałych;**
- **uczucie – bardziej stabilny stan afektywny dotyczący raczej tzw. uczuć wyższych i dłużej trwających;**
- **nastrój – rozmyty i długotrwały klimat afektywny (uczuciowy) związany z predyspozycjami osobowościowymi.**



- Depresję charakteryzuje przedłużający się **depresyjny nastrój – przygnębenie i poczucie przybicia**, czyli smutku o dużym nasileniu i trwałości. Jednak w depresji występują – szczególnie u młodych ludzi – także:
 - **lęki (np. fobia społeczna – obawy przed kontaktami z ludźmi i/lub wystąpieniami publicznymi)**;
 - **nastrój dysforyczny – przygnębenie połączone z poczuciem krzywdy, urazy, uzalania się nad sobą i złości na innych (okazywanej lub tłumionej)**.
- Sam smutek nie jest więc jeszcze przyczyną prób samobójczych...



- Przeżywany przez dziecko smutek i przygnębienie same w sobie nie są jeszcze depresją. Wręcz przeciwnie – mogą świadczyć o dojrzałości emocjonalnej. Jest to bowiem umiejętność dopuszczania i przeżywania przez dziecko uczucia smutku, a nie wypieranie się go, zaprzeczanie mu lub gaszenie go np. środkami psychoaktywnymi (alkoholem, narkotykami itp.)



- Przygnębienie może jednak być także pierwszym sygnałem zbliżania się depresji. Gdy smutek nasila się i zastępuje miejsce innych przyjemnych uczuć (radości, zadowolenia itp.), zmienia się w symptom depresji. Mówi się wtedy, że ktoś „ma dołek” (czyli depresję w codziennym, popularnym znaczeniu).



- Jednak, by powiedzieć o syndromie depresji, musi wystąpić poważna zmiana w stosunku do wcześniejszych zachowań i nastrojów oraz muszą pojawić się obok nastroju depresyjnego inne objawy związane z utratą zainteresowań lub przyjemności.



MAŁGOSIA 10 LAT

- Małgosia bardzo często skarży się na dolegliwości fizyczne: ból głowy i brzucha. Na lekcji zdarza jej się, że odpowiada bez pytania bo wydawało jej się, że nauczyciel zadał jej pytanie. Małgosia jest dzieckiem zaleknionym, boryka się z problemem fobii szkolnej. Ma problem z przestrzeganiem regulaminu szkoły i stosowania się do zasad panujących w społeczności szkolnej.
- Małgosia nie przejawia dużej energii do działania i niechętnie bierze udział w zajęciach grupowych. Charakterystyczna dla niej jest męczliwość i utrata energii. Ten problem analizowali rodzice w raz z wychowawcą i pedagogiem. Okazało się, że Małgosia ma również problemy ze snem (trudności z zasypianiem lub nadmierna senność). U uczennicy zaobserwowano ostatnio również utratę apetytu.



JAŚ 10 LAT

- Jaś jest bardzo energicznym i żywym dzieckiem, niestety przez te jego żywiołowość trudno mu funkcjonować w oparciu i zasady panujące w szkole. Nauczyciele muszą prowadzić go dyrektywnie przypominając mu o zasadach, roli w jakiej się znajduje w szkole. Nauczyciele widząc pobudzenie Jasia zaczęli zastanawiać się czy jak nie przejawia problemów emocjonalnych w tym depresji.
- Jaś jest tak energicznym dzieckiem, że trudno mu skoncentrować się na tym, co mówi nauczyciel. Wydaje się, że bardziej interesują go interesują go interakcje z innymi uczniami i bycie w roli „łobuziaka” przewodzącego innym.



MARYSIA 13 LAT

- Marysia bardzo się zmieniła, gdy weszła w 12 roku życia. Z przemiłego, czynnego dziecka, wzorowej uczennicy stała się „buntowniczką bez powodu”. Kiedyś pierwsza do konkursów i zawodów, teraz ostatnia. Stała się opryskliwa i niewspółpracująca. Trudno się z nią skomunikować zarówno rodzicom jak i nauczycielom. A była to taka „dobra dziewczynka”. Teraz jakby chciała stać się tą „złą dziewczyną”. Zachowuje się tak jakby chciała wejść w konfrontację z rodzicami i nauczycielami. Jest ciągle na „Nie”, oporuje, staje okoniem. Buntuje się i sprzeciwia zasadom i normom zarówno w domu jak i w szkole.
- Pogorszyły się również oceny, a Marysia wydaje się wcale tym nie przejmować.



JAN 13 LAT

- Janek w ostatnim czasie bardzo się zmienił. Stał się uczniem bardzo drażliwym i urażalnym. Rodzice i nauczyciele wykazują się dużą wyrozumiałością, gdyż wiedzą, że Jan jest w okresie dojrzewania i jest to dla niego trudna faza rozwojowa. Nauczycielom i rodzicom jest również bardzo trudno, gdy Jan przejawia zachowania agresywne i antyspołeczne, sięga po używki (alkohol i narkotyki). Męczy ich również opryskliwość Jana a dąsy sprawiają, że nie mają pomysłu jak komunikować się z młodym człowiekiem i rozważają poszukanie pomocy u specjalisty.
- Jan przestał również pomagać w domu, nie sprząta swojego pokoju. Zaczął również zaniedbywać swoją higienę osobistą przez co zaczął wyglądać jak kloszard.
- Jan ma również kłopoty w szkole, wagaruje, izoluje się od grupy, tłumacząc to odrzuceniem przez innych.



1 FAZA ZALEŻNOŚCI – 0 – 7 LAT

- Małe dziecko zaraz po urodzeniu jest całkowicie zależne od matki, matka jest dla niego całym światem, ziemią, która go chroni, daje ciepło i pożywienie. Do 6/7 roku życia dziecko kształtuje swoją osobowość i świat widzi poprzez pryzmat relacji z rodzicami. W tej fazie dziecko oczekuje od rodzica wsparcia, zapewnienia bezpieczeństwa i solidnego oparcia.



2 FAZA PRZECIWZALEŻNOŚCI I WALKI - 7 – 12 LAT

- Dziecko w fazie rozwoju poznaje świat i zaczyna dostrzegać, że poza matką, ojcem istnieją również inne rzeczy i sprawy, które są interesujące. Dziecko chociaż nadal jest zależne od matki i ojca to potrzebuje na jakiś czas oddalać się od rodzica i eksplorować świat, co pozwala mu ukształtować swoje własne Ja różne od Ja rodzica. Dziecko w fazie różnicowania zaczyna tworzyć swoją indywidualność, odgranicza, odseparowuje się od matki, ojca. Jest to druga faza – faza przeciwzależności i walki.



KRYZYS ODPOWIEDZIALNOŚCI

- Dziecko, które różnicuje się i określa swoje Ja, odpowiednio wspierane przez rodziców przekierowuje swoją energię na naukę i rozwój w perspektywie porównywania, także rywalizacji z innymi dziećmi. Świadomy rodzic kieruje tę niesamowitą energię właśnie na rozwój, naukę, odkrywanie talentów. Ten okres rozwojowy dobrze kierowany przebiega dobrze i konstruktywnie, aż do momentu, gdy dziecko dociera do punktu, w którym zdaje sobie sprawę, że rozwija się jednak jest wciąż bardzo zależne od autorytetu rodzica, a także nauczyciela.



3 FAZA WŁADZY, SIŁY I AUTORYTETU – 12 – 16 LAT

- Dziecko, które ukształtowało swoje indywidualne Ja i przeszło fazę różnicowania od rodziców nieuchronnie dojdzie do fazy rozwoju, w którym będzie musiało się skonfrontować z autorytetem rodziców/nauczycieli, który do tej pory wydawał się mu niemal boski. Faza ta zaczyna się od kryzysu odpowiedzialności a kumulacją jest atak na rodzica/nauczyciela. Jest to ten dobrze znany bunt okresu dojrzewania, który jest tak bardzo trudny dla rodziców. Potrzeba w tym czasie dużo wiedzy, osadzenia w sobie, dobrze też znać odpowiednie interwencje i zapewnić sobie wsparcie z zewnątrz.



4 FAZA IDEALIZACJI, PONADOSOBISTEGO ZAUROCZENIA - 16 – 18 LAT

- Po okresie buntu w idealnym scenariuszu dziecko uspokaja się i nawet idealizuje rodziców, bo jest w fazie zauroczenia odkrytą w sobie mocą. Niestety nie wszystkie dzieci i rodziny przechodzą konstruktywnie fazę buntu, co może kończyć się bardzo źle – problemami emocjonalnymi, kłopotami w szkole, sięganiem po używki a nawet łamaniem prawa.



5 FAZA PRZECIWOSOBISTEGO ROZCZAROWANIA – 18 – 20 LAT

- Po fazie idealizacji dziecko w swoim rozwoju musi doznać rozczarowania, gdyż odkryta moc osobista nie zawsze będzie zapewniała sukcesy w świecie zewnętrznym. W tym okresie dziecko będzie przeżywało zawód i rozczarowanie, gdyż jego marzenia o niepowstrzymanej mocy okażą się idealizacją. Doznania fazy idealizacji i ponadosobistego zauroczenia były piękne, jednocześnie zbyt idealistyczne i w konfrontacji z rzeczywistością trzeba skorygować spojrzenie na sytuację.



6 FAZA WSPÓŁZALEŻNOŚCI I PRACY

– 20 +

- Rozczarowanie doprowadza dziecko do ostatniej fazy rozwoju, w którym zna ono doskonale swoje możliwości, zdaje sobie sprawę z tego, co jest w stanie zrobić a czego nie. Dziecko wie, że nie wszystko osiągnie samo, że potrzebuje wsparcia rodziców i innych ludzi, że musi współdziałać i współpracować z innymi ludźmi. Dziecko więc doskonale porusza się w społeczności i jest w stanie sięgać po wyznaczone przez siebie cele oraz zyskać osobiste spełnienie.



Zespół depresyjny (depresja), to co najmniej kilka z poniżej wymienionych symptomów:

- nastrój depresyjny (smutek, przygnębienie, poczucie pustki, rozbicie) albo (co częste u dzieci i młodzieży) drażliwość, niemal każdego dnia – może być ujawniany lub tylko dostrzegany przez innych;
- anhedonia (niezdolność do odczuwania przyjemności) i utrata zainteresowań – utrata radości i cieszenia się tym, czym dotychczas;
- izolacja społeczna (od rodziny, kolegów i koleżanek, przyjaciół) i zamknięcie w sobie;
- brak motywacji, zaniedbywanie obowiązków;
- niski poziom odporności na frustrację, łatwa urażalność;



- utrata apetytu, łaknienia lub nadmierne objadanie się;
- zaburzenia snu (przedwczesne wybudzanie się, trudności z zasypianiem lub nadmierna senność);
- pobudzenie lub spowolnienie psychomotoryczne – dostrzegane przez innych;
- męczliwość i utrata energii, płaczliwość, zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego;
- poczucie bezwartościowości, beznadziei, albo nadmierne czy nieadekwatne poczucie winy;



- obniżona zdolność myślenia, trudności w koncentracji uwagi lub niezdecydowanie;
- trudności w nauce oraz obniżenie motywacji i efektów w nauce;
- powtarzające się myśli o śmierci lub odebraniu sobie życia;
- objawy somatyczne (mogące maskować depresję): bóle głowy, serca, brzucha, okolicy lędźwiowo-krzyżowej, narządu ruchu.



- Depresja może różnie się objawiać w różnym wieku:
- **U uczniów młodszych dominować mogą:**
 - częste skargi na dolegliwości fizyczne,
 - „przesłyszenia” (omamy słuchowe o charakterze pojedynczego głosu),
 - lęki i fobie,
 - drobne wykroczenia.



- **W okresie dorastania dominować mogą:**
 - drażliwość i urażalność,
 - zachowania agresywne i antyspołeczne,
 - nadużywanie alkoholu i narkotyków,
 - opryskliwość i dąsy,
 - niechęć do pomocy w domu,
 - niepokoje,
 - wagarowanie,
 - kłopoty w szkole,
 - zwiększona wrażliwość na odrzucenie,
 - mała dbałość o higienę.



UWAGA

- Warto odróżnić depresję od naturalnej i zdrowej żałoby, która jest skutkiem utraty prawdziwego, realnego obiektu (np. osoby). Nie znika wtedy jednak obiekt wewnętrzny, czyli nie jest tak, że „wszystko sypie się w gruzy”.



DEPRESJA

- Depresja stała się tak powszechną przypadłością, że pewien psychiatra opisał ją wręcz jako reakcję „*najzupełniej normalną*”, oczywiście pod warunkiem, że „*nie utrudnia nam wykonywania codziennych obowiązków*”. Jednak nawet jeżeli depresja jest czymś „*normalnym*” w statystycznym rozumieniu, czyli ze względu na odsetek osób które jej doświadczają, to nie można jej uznać za stan dobrego zdrowia.



- Podstawą zdrowego funkcjonowania jednostki jest dobre samopoczucie. Zdrowa osoba przez większą część czasu czuje się dobrze, wykonując swoje obowiązki, pielęgnując związki, wypoczywając, podejmując taką czy inną aktywność. Sporadycznie stan zadowolenia osiąga poziom radości, a nawet szczyt w postaci uczucia ekstazy. Taki człowiek niekiedy przeżywa również rozczarowania, cierpi, jest smutny lub zawstydzony. Ale nie wpada w depresję.



- Aleksander Lowen w książce „Depresja i ciało” unaocznia różnice między stanem depresji a stanem zdrowego funkcjonowania porównując człowieka do skrzypiec. Kiedy struny skrzypiec mają właściwe napięcie, wibrują i emitują dźwięki. Można na nich zagrać wesołą lub smutną melodię, marsz pogrzebowy lub odę do radości. Jeśli skrzypce są rozstrojone, otrzymamy tylko kakofonię. Jeśli struny są zupełnie luźne, nie otrzymamy dźwięku w ogóle. Instrument jest wtedy martwy, nie reaguje na nasze zabiegi. To właśnie stan osoby pogrążonej w depresji: **jest niezdolna do reagowania.**



- W poważnych przypadkach depresji brak reakcji na świat zewnętrzny bywa ewidentny. Chory może godzinami siedzieć w fotelu, patrząc nieruchomo w przestrzeń może spędzać w łóżku większą część dnia, niezdolny wykrzesać z siebie energii do jakiegokolwiek aktywności. Ale większość przypadków nie sięga tak daleko. Większość osób z depresją może podejmować codzienne czynności. Postronnemu obserwatorowi mogą się nawet jawić jako osoby normalne. Osoby te skarżą się jednak na depresję i ich bliscy zdają sobie sprawę z ich stanu.



- Zwykle depresja nie przyjmuje dramatycznego stanu, powszechna forma depresji to brak wewnętrznego pobudzenia, które powinno dodawać wigoru życiu człowieka. Człowiek z depresją ciągnie swój wózek, często z ponurą determinacją i sztywnością właściwą maszynie. Ponurość, gnuśność i monotonia wewnętrznego życia wyraźnie odbijają się ciele i mają bezpośredni wpływ na sytuację życiową.



- Depresja może być jednak ciężka i wiązać się ze skłonnościami samobójczymi. Człowiek w takim stanie wyglądać będzie na załamane. Całe ciało będzie zwiotczałe, pozbawione kolorów, energii, bez siły by wziąć głębszy oddech, czy głębiej odetchnąć. Od takiej osoby można usłyszeć komentarze: „*To nie ma sensu*”, „*Nie ma sensu się starać. I tak mi się nie uda*”, „*Życie nie ma sensu. To po prostu nie dla mnie*”. Poczucie beznadziejności u takich osób jest tak wszechogarniające, że gotowe są umrzeć. Rezygnację będziemy widzieli i słyszeli w komunikatach niewerbalnych i werbalnych.



DEPRESJA I NIERZECZYWISTOŚĆ

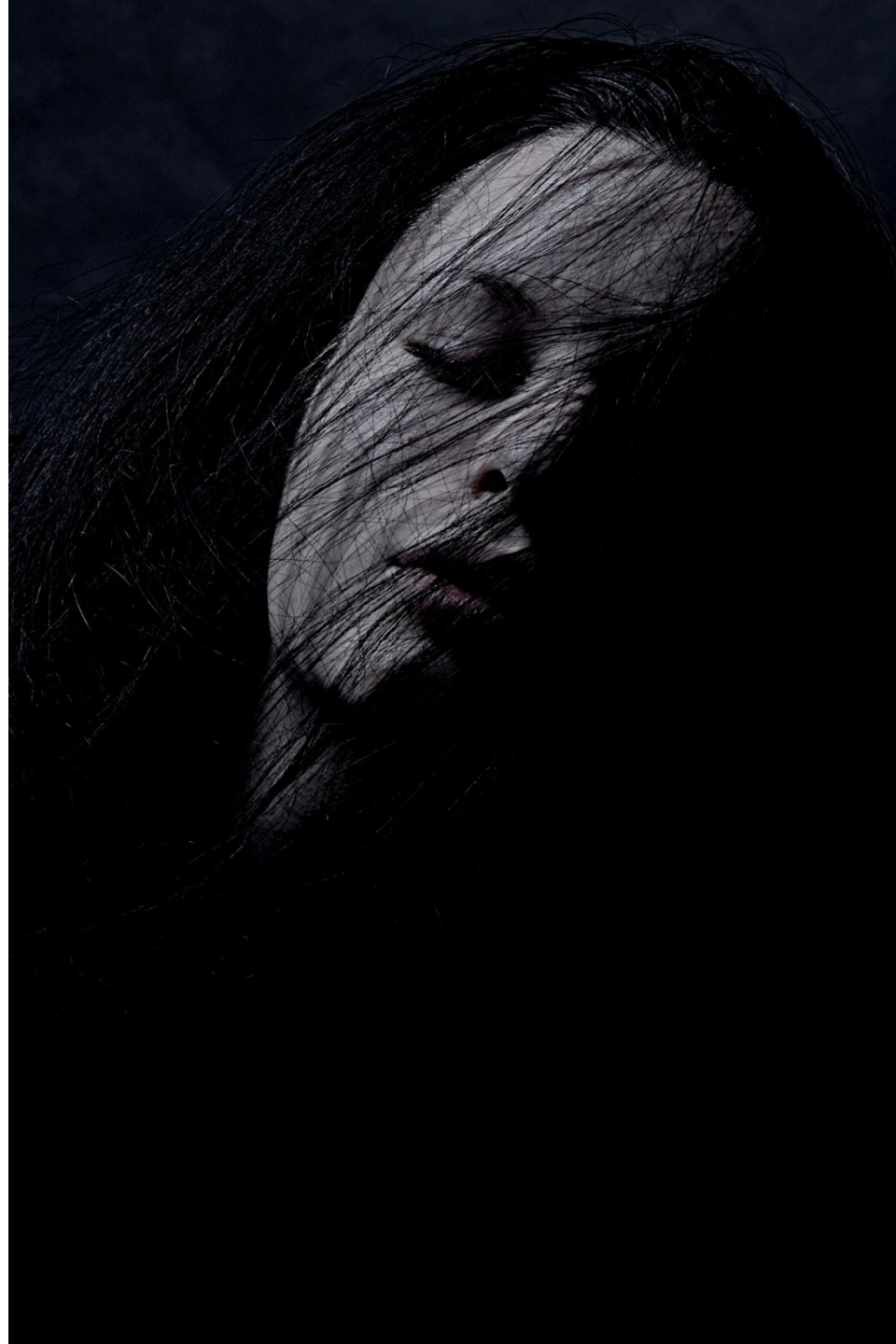
- Dla reakcji depresyjnych typowy jest brak poczucia rzeczywistości, widoczny w postawie i zachowaniu. Człowiek cierpiący na depresję żyje przeszłością i neguje teraźniejszość. Oczywiście osoba w depresji nie uświadamia sobie, że tkwi mentalnie w przeszłości, ponieważ żyje również przyszłością – w obliczu teraźniejszości równie nierealną, jak przeszłość.
- Ktoś, kto doświadczył w dzieciństwie utraty lub traumy, które podkopały jego samoakceptację i poczucie bezpieczeństwa, tworzy sobie obraz przyszłości, która będzie odwrotnością minionego przeżycia.



- Nierealność postawy osoby cierpiącej na depresję najlepiej uwidocznia się w utracie kontaktu z własnym ciałem. Człowiek pogrążony w depresji jest pozbawiony autopercepcji. Nie widzi siebie takim, jakim jest naprawdę, gdyż jego umysł koncentruje się na nierealnej wizji. Nie zdaje sobie sprawy z ograniczających go napięć mięśniowych, chociaż to one są odpowiedzialne za jego niemożność spełniania się w teraźniejszości. Nie wyczuwa zaburzeń w funkcjonowaniu własnego ciała, takich jak obniżona mobilność i słabe oddychanie, ponieważ identyfikuje się tylko ze swoim ego, wolą i wyobraźnią.



**Ignoruje życie ciała,
życie w teraźniejszości,
uważa za nieistotnie,
gdyż jego wzrok
spoczywa na przyszłych
celach.
Tylko one się liczą.**



W POGONI ZA ILUZJĄ

- Depresja jest dziś zjawiskiem powszechnym, ponieważ bardzo wielu ludzi dąży do nierealnych celów, które nie mają bezpośredniego związku z podstawowymi potrzebami istoty ludzkiej. Każdy człowiek pragnie kochać, a zarazem wiedzieć, że jego miłość jest akceptowana i w jakimś stopniu odwzajemniana. **Miłość i troskliwość** wiąże nas ze światem, dając poczucie, że jesteśmy częścią życia. Jest dla nas ważne by nas kochano, tylko o tyle, o ile wspiera to aktywną ekspresję naszej własnej miłości. Ludzie, którzy kochają nie wpadają w depresję. Poprzez miłość wyrażają siebie, afirmują swoje istnienie i tożsamość.



- **Autoekspresja** jest następną fundamentalną potrzebą wszystkich istot ludzkich i w ogóle wszystkich żywych stworzeń. Leży ona u podstaw wszelkiej aktywności twórczej i jest największym źródłem przyjemności. Autoekspresja jednostki cierpiącej na depresję jest silnie ograniczona, jeśli nie stłumiona całkowicie. U wielu ludzi przejawia się jedynie w wąskiej sferze życia, na ogół w pracy lub biznesie, ale nawet w tym obszarze bywa znikoma, jeśli praca wykonywana jest kompulsywnie lub mechanicznie. Swojego Ja doświadczamy przez autoekspresję i jeśli drogi autoekspresji są zablokowane, nasze Ja blednie.



- Ja jest zjawiskiem zasadniczo cielesnym, zatem autoekspresja oznacza wyrażanie uczuć. Najgłębszym z uczuć jest miłość, ale na nasze Ja składają się również inne uczucia i w zdrowej osobowości wszystkie one prawidłowo się manifestują. W istocie zakres uczuć, jakie dana osoba potrafi wyrazić, określa format jej osobowości. *„Wiadomo, że człowiek w depresji zamyka się w sobie i że uaktywnienie jakiejś emocji, takiej jak smutek czy gniew – co może wyrazić się płaczem lub uderzaniem kozetką – ma natychmiastowy i dobroczynny wpływ na jego stan”* – pisze Lowen.



- Kanały, przez które wyrażamy uczucia to głos, ruchy ciała, oczy. Kiedy oczy spoglądają tępo, głos jest bezbarwny, a ruchy skrepowane, te kanały są zamknięte, a człowiek pogrążony jest w depresji.



- Kolejną podstawową potrzebą wszystkich istot ludzkich jest **wolność**. Bez wolności nie ma mowy o autoekspresji. Nie mówimy tu o wolności politycznej, chociaż jest to ważny składnik wolności. Człowiek chce być wolny we wszystkich życiowych sytuacjach – w domu, w szkole, w pracy, w życiu towarzyskim. Nie chodzi tu o szukanie wolności absolutnej, chodzi tu o wolność wyrażania siebie, prawo głosu przy rozstrzyganiu swoich spraw. Każda ludzka społeczność nakłada w imię spójności grupy pewne ograniczenia na wolność indywidualną. Są one do zaakceptowania, pod warunkiem, że nie zabierają nam w zbyt dużym stopniu prawa do autoekspresji.



- Autoekspresja blokowana jest również przez nasze **wewnętrzne bariery**, które często stają się wewnętrznymi więzieniami. Często są one mocniejsze niż obowiązujące prawo czy inne przymusowe ograniczenia, hamujące naszą dążność do wyrażania siebie.



- Osoba w depresji jest uwięziona za nieuświadomionymi murami rozmaitych „muszę” i „nie wolno mi”, które izolują ją, ograniczają i w rezultacie łamią jej ducha. Żyjąc w takim więzieniu człowiek snuje fantazje o wolności i marzy o innym życiu. Marzenia te, jak inne iluzje pomagają człowiekowi utrzymać równowagę, jednocześnie uniemożliwiają realistyczną konfrontację z siłami wewnętrznymi, które go krępują. Iluzja rozpada się wcześniej czy później, marzenia gasną, plany okazują się złudzeniem i rzeczywistość zagląda nam w oczy. Kiedy do tego dochodzi człowiek pogrąża się w depresji i ma poczucie beznadziejności.



- W pogoni za iluzjami stawiamy sobie nierealne cele – czyli cele, po których osiągnięciu, jak wierzymy, automatycznie staniemy się wolni, odzyskamy prawo do autoekspresji i będziemy zdolni do miłości. Cel, dlatego jest nierealny, że ma być nagrodą jaką spodziewamy się dostać za jego osiągnięcie. Takimi celami są bogactwo, sukces i sława. W kulturze zachodu panuje wręcz mistyczny kult bogactwa. Ludzie dzieleni są na tych co „mają” i na tych co „nie mają”. Wydaje się nam, że ludzie bogaci, ludzie sukcesu są herosami, których nie imają się żadne problemy czy choroby.



- Bogaci ludzie równie często wpadają w depresję jak ubodzy. Żadna ilość pieniędzy nie gwarantuje wewnętrznej satysfakcji, a tylko dla niej warto żyć. Niestety w większości przypadków pęd do bogacenia się odciąga energię jednostki od aktywności bardziej twórczej i lepiej wyrażającej osobowość, co skutkuje zubożeniem ducha.



- Podążanie do sukcesu i sławy motywowane jest przeświadczeniem, że ich osiągnięcie nie tylko wzmocni nasze poczucie własnej wartości, lecz także zapewni nam szacunek i akceptację otoczenia, której pragniemy. Sukces i sława podnoszą prestiż społeczny i poprawiają samopoczucie, jednak nie ma to większego wpływu na nasze wewnętrzne Ja. Popełnianie samobójstw przez ludzi sukcesu będących na szczycie potwierdza, że sukces zawodowy nie przyniósł spełnienia dla wewnętrznego Ja.



- Wewnętrzne Ja realizuje się w sytuacji, gdy doświadcza prawdziwej miłości, przełamuje wewnętrzne poczucie osamotnienia, gdy robi to, co porusza serce. Prawdziwe życie toczy się w sferze bardzo osobistej bez względu na to, że obecna kultura przekonuje, iż to głośne oklaski i podziw tłumu określają sukces i spełnienie.



- Za dążeniem do sukcesu, bogactwa, sławy kryje się w rzeczywistości potrzeba samoakceptacji, szacunku do siebie i autoekspresji. Wewnętrznie człowiek taki czuje się „nikim”, dlatego chce się stać „kimś”. Taka osoba identyfikuje się ze swoim ego i jest oderwana od swojego ciała. W życiu takiej osoby przestają mieć znaczenie ciało i płynące z niego uczucia, a zamiast tego znaczenia nabiera obraz odwołujący się do pozycji społecznej, politycznej lub ekonomicznej.



- Jeśli depresja jest dziś zjawiskiem tak powszechnym, to przede wszystkim dlatego, że żyjemy w nierzeczywistości, poświęcając mnóstwo energii na pogoń za nierealnymi celami. Większy dom, nowszy samochód, różne pożyteczne gadzety mają wartość tylko wtedy, jeżeli zwiększają przyjemność jaką czerpiemy z życia. Nie powinniśmy wiązać rzeczy materialnych z miarą naszej osobistej wartości. Jeżeli wypełniamy swoje puste życie gadzetami przygotowujemy sobie grunt pod załamanie, które pogrąży nas w depresji.



- Jesteśmy podatni na depresję, kiedy źródło spełnienia szukamy poza własną osobą. Jeżeli sądzimy, że dorównanie innym pod względem dóbr materialnych, statusu uczyni nas kimś bardziej znaczącym (wewnętrznie dla nas), bardziej pogodzonym ze sobą i lepiej wyrażającym siebie, przeżyjemy gorzkie rozczarowanie. Kiedy zrozumiemy, że goniliśmy iluzję, pogrążymy się w depresji. Ponieważ taką postawę prezentuje obecnie wielu ludzi możemy się spodziewać wzrostu liczby przypadków depresji i samobójstw.



- Pod względem skłonności do depresji ludzi można podzielić na dwie kategorie: zewnątrz- i wewnątrzsterownych. Zewnątrzsterowni mężczyźni i kobiety są znacznie bardziej podatni na depresję niż wewnątrzsterowni.



OSOBA WEWNĄTRZSTEROWANA

- Ma silne i głębokie poczucie własnego Ja. W przeciwieństwie do osoby zewnątrzsterownej na jej postawę i zachowania nie mają większego wpływu zmieniające się warunki środowiskowe. Jej osobowość jest uporządkowana i stabilna, opiera się na solidnym fundamencie samoświadomości i samoakceptacji. Taki człowiek mocno stoi na własnych nogach i wie, na czym stoi.



OSOBA ZEWNĄTRZSTEROWNA

- Osoba taka nie ma cech osoby wewnętrzsterownej. Wykazuje ona silną skłonność do uzależniania się od innych, na których musi wspierać się emocjonalnie. Jeśli jej takie wsparcie odebrać załamuje się i odczuwa silny lęk przed życiem. Cechuje się tym, co w psychologii nazywamy oralną strukturą charakteru. Charakteryzuje się poczuciem niezaspokojenia, które odbiera jej wiarę w siebie i w sens życia.



- Osoby zewnątrz- i wewnątrzsterowane różnią się właśnie tym, w czym pokładają swoją wiarę. Człowiek wewnątrzsterowany wierzy w siebie. Zewnątrzsterowny swoją wiarę uzależnia od innych ludzi, przez co naraża się na ciągłe rozczarowania. Wiecznie szuka czegoś zewnętrznego, czemu mógłby zaufać, drugiej osoby, systemu przekonań, jakiejś sprawy lub aktywności. Na poziomie świadomości w bardzo znacznym stopniu identyfikuje się ze swoimi poczynaniami.



DEFINIOWANIE PROBLEMÓW I PRAGNIENÍ

Następna różnica pomiędzy tymi dwoma typami osobowości to sposób, w jaki postrzegają swoje problemy i definiują pragnienia. Osoba wewnątrzsterowna wie, czego chce, i wyraźnie to artykułuje. Może na przykład powiedzieć: „*Czuję, że za dużo na siebie wzięłam, muszę trochę odpuścić*”, albo: „*Moje ciało jest zbyt sztywne, a oddech płytki, powinienem się wyluzować*”. Wypowiada się o osobistych sprawach z pozycji świadomości.



- Osoby zewnątrzsterownej na to nie stać. Jej pragnienia są bardzo ogólne i ujmowane w kategoriach ogólników w rodzaju: „*Pragnę miłości*” albo: „*Chcę być szczęśliwy*”. Ten sposób mówienia świadczy o braku samoświadomości i silnych emocji, które pozwalałyby skupić się na sobie, jak to czyni osoba wewnątrzsterowana.



- Wewnętrzne sterowanie zawdzięczamy silnemu uczuciu, które jednoznacznie determinuje nasze działanie. Nie znaczy to, że osoba wewnątrzsterowana jest zdominowana przez jedno tylko uczucie i porusza się zawsze w tym samym kierunku. Emocje zdrowego człowieka są w niezmiennym ruchu. Można być rozgniewanym, a potem pełnym czułości, zasmuconym, a potem radosnym. Każde silne uczucie wytycza nowy kierunek, który jest indywidualną reakcją człowieka na środowisko. Wszystkie prawdziwe emocje mają tę cechę. Stanowią bezpośrednią manifestację wewnętrznych sił życiowych.



- Każda jednostka powinna potrafić zadbać o siebie, zatroszczyć się o własne potrzeby, swój dobrostan. Każdy człowiek powinien dążyć do tego, by być wewnątrzsterownym. Osoba wewnątrzsterowna nie jest egoistą. Jest skupiona na sobie, a kto prawdziwie troszczy się o siebie, musi dostrzec, że jego dobro zależy od dobra innych członków społeczności. Przyjmuje postawę szczerze humanitarną, gdyż uświadamia sobie swoją ludzką naturę, swój jednostkowy byt.



ODPOWIEDZIALNOŚĆ

- Przerzucanie własnych problemów na innych i domaganie się, by je rozwiązywali, to znak rozpoznawczy osoby zewnątrzsterownej. Choć to smutne, jest to znak naszych czasów. Niestety obserwujemy stopniową erozję poczucia osobistej odpowiedzialności. Sprzyja to tendencji do obwiniania społeczności za jednostkowe cierpienia. Jeśli wina jest po stronie społeczności, to ona musi znaleźć środki zaradcze. A skoro społeczność tworzą pozostali ludzie, to nikt nie czuje się za nie osobiście odpowiedzialny.



W pokonaniu lęku i napięć stresowych pomaga odzyskanie kontaktu z własnymi uczuciami, ze swoim wewnętrznym bytem. To przywraca człowiekowi poczucie niezależności i panowania nad własnym życiem. Człowiek taki odzyskuje wiarę w siebie. Jeżeli człowiek ma pokonać lęk i stres musi stać się osobą wewnątrzsterowną.



- Dość powszechna jest wiedza, że lęk kryje się w brzuchu. Osoba odczuwająca lęk w jamie brzusznej odczuwa brak energii i doznań. To właśnie dlatego często osoby odczuwające przemożny lęk zajądają go by pozbyć się odczucia pustki w brzuchu. Zdrowa emocjonalnie osoba, je wtedy, gdy jest głodna, a nie wtedy gdy odczuwa trudne emocje. Ludzie zdominowani przez lęk czują się jakby byli pozbawieni „bebechów”, w chwili gdy powinni stanąć mocno na nogach i przyjąć zdecydowaną postawę. Poczucie pustki w jamie brzusznej, głęboki lęk, że nie mamy „bebechów”, że w krytycznej sytuacji nie staniemy na wysokości zadania, to dziura ziejąca z ich osobowości.



UGRUNTOWANIE

- Docieranie do wrażeń z brzucha, dzięki którym czujemy nasze wnętrzości, oraz do wrażeń z nóg, które pozwalają na odczuwanie ruchu, określamy mianem ugruntowania. Osoba ugruntowana ma poczucie mocnego oparcia w podłożu, więc może śmiało stąpać po nim w wybranym przez siebie kierunku. Być ugruntowanym to znaczy – mieć kontakt z rzeczywistością. O osobie, która nie traci kontaktu z rzeczywistością mówimy często, że „twardo stąpa po ziemi”.



- Ugruntowanie nie przychodzi człowiekowi łatwo. Stoją temu na przeszkodzie głęboko ukryte lęki. Istnieje obawa, że jeśli sobie odpuścimy, to nikt nas nie wesprze. Aby temu zapobiec człowiek powinien nauczyć się otwierać przed innymi serce i budować pozytywne wspierające relacje. Na takie otwarcie prawie każdy reaguje ciepłymi uczuciami. Aby jednak tego dokonać trzeba przełamać lęk przed samotnością.



- Człowiek obawia się również, że jeśli raz sobie pofolguje, to już nigdy się nie pozbiera. W jego brzuchu skrywają się uczucia smutku i rozpacz, których boi się dotknąć. Angażuje więc całą swoją energię w ich tłumienie. Warto również przepracować lęk przed miłością, którą wielu ludzi postrzega jako kapitulację bezcennego ego. Warto również zaakceptować swoją cielesną naturę, i odpuścić ścisłą kontrolę, która wynika z obawy przed bólem, ponizieniem i wstydem.



- Ugruntowanie zakorzenia człowieka w jego fundamentalnych funkcjach, a czyniąc to, ożywia i wspiera jego duchowe wysiłki, co wiąże się z przepływem wrażeń i energii. Aby kogoś ugruntować, trzeba mu pomóc w osiągnięciu dojrzałości. Człowiek nieugruntowany, choć przez wiele lat wzrastał fizycznie, pozostał niedojrzały emocjonalnie. Nie nauczył się stać na własnych nogach i wciąż zbyt wiele oczekuje od innych. Jego brzuch jest pusty, bo wciąż czeka i liczy, że ktoś inny go napełni. To nierealne. Nikt go w tym nie wyręczy, musi to zrobić sam, ewentualnie z pomocą specjalisty.



- Powinniśmy wystrzegać się sytuacji w której odrywamy się od swojej natury. Poczucie zagrożenia jest dziś tak ogromne, że stale zbieramy siły, by stawić czoła temu czy innemu kryzysowi. Alarmowy stan organizmu akceptujemy tylko dlatego, że nie zdajemy sobie sprawy, jak szkodliwie wpływa na nasze ciało. Bywamy nawet dumni ze swojej odporności na presję i stres, nie rozumiejąc, że aby osiągnąć satysfakcję ego, stwarzamy niepotrzebnie sytuację zagrożenia.



- Człowiek, który „nie może tego znieść”, uważany jest za słabeusza. Ale ten kto nie jest w stanie sobie odpuścić, jest zmuszony do ciągłego zużywania swej energii życiowej, co go nieuchronnie niszczy. Będzie cierpiał na schorzenia powodowane przez permanentny stres: bóle w dolnej części pleców, artretyzm, choroby układu krążenia, zaburzenia organów trawienia, takie jak wrzody żołądka, zapalenia okrężnicy i inne. Wydaje się więc mądrzejsze nauczyć się w pewnych sytuacjach odpuszczać i darować sobie niepotrzebną walkę.



- Ponieważ główną bolączką ludzi z depresją i przyczyną, dla której zgłaszają się na terapię, jest stan depresyjny, łatwo przeoczamy fakt, że stanowi on część cyklu składającego się naprzemiennych wzlotów i załamania. W większości przypadków reakcje depresyjną poprzedza okres euforii i dopiero kiedy mija, człowiek pogrąża się w depresji.



- Człowiekowi zdrowemu nie zdarzają się skoki nastroju od euforii do depresji. Zawsze mocno stoi nogami na ziemi – to baza jego poczynań. Może być pobudzony w związku z jakimiś wydarzeniami lub oczekiwaniami, które powodują przepływ do górnej części ciała, ale nigdy nie traci do końca kontaktu z twardym gruntem.



- Aleksander Lowen w swojej książce „Depresja i ciało” porównuje depresję do zapadania się w studni. Ta studnia rzeczywistości kryje się w doznaniach chorego, a ściślej w jego ciele. Studnią jest poczucie wewnętrznej pustki, na które skarży się tylu ludzi, zwłaszcza tych z oralną strukturą charakteru. Studnia w ciele to brak odczuć w strefie brzusznej.



- Pobudzenie migruje z górnej części ciała do jego części środkowej, lecz nie może się przemieścić w dolne partie ciała. Człowiek wstrzymuje je z lęku – nieświadomionego lęku – że nie ma tam gruntu, na którym można by się oprzeć. Jeśli sobie odpuścimy, nikt i nic nas nie podtrzyma, nie udzieli wsparcia. W rezultacie tej blokady dolna część ciała jest niedoładowana energetycznie, co przyczynia się walcie do braku poczucia bezpieczeństwa. W jamie brzusznej mieszczącej narządy wewnętrzne również brak jest energii i doznań. Jeżeli nic w tym miejscu nie czujemy, to jest tak, jakbyśmy byli pozbawieni „bebechów”.



- Docieranie do wrażeń z brzucha, dzięki któremu czujemy nasze wnętrzości, oraz wrażeń z nóg, które pozwalają na odczuwanie ruchu, określamy mianem ugruntowania. Osoba ugruntowana ma poczucie mocnego oparcia w podłożu, więc może śmiało stąpać po nim w wybranym przez siebie kierunku. Być ugruntowanym znaczy – mieć kontakt z rzeczywistością. O osobie, która nie traci kontaktu z rzeczywistością mówimy często, że „twardo stąpa po ziemi”.



- W żadnym przypadku ugruntowanie nie przychodzi łatwo. Stoją temu na przeszkodzie głęboko ukryte lęki. Obawa, że jak sobie odpuścimy nikt nas nie wesprze. Obawa, że jeśli sobie pofolgujemy, to już nigdy się nie pozbieramy.



- Ugruntowanie nie wymaga od człowieka by porzucił bunt lecz zachęca do pójścia dalej, w kierunku wiary w życie, która jest poza ponad wszystkimi systemami i ideologiami. Ugruntowanie przywraca człowiekowi elementarną wiarę, którą żyli jego najdawniejsi przodkowie, wiarę w to, że został stworzony dla świata i że świat został stworzony dla niego.



- Kiedy osłabną rozmaite napięcia mięśniowe, natychmiast daje się zauważyć zmianę w ciele człowieka. Rozjaśniona twarz i błyszczące oczy świadczą o znacznym wzroście pobudzenia w tych partiach ciała. Zmiana zabarwienia i wzrost ciepłoty stóp wskazują nie tyle poprawę krążenia krwi, ale także na większe naładowanie energią. Redukcja wygięcia stóp i większa prężność ich mięśni to pozytywna oznaka.



- Najważniejsze jednak jest to, że nogi przestają być biernymi częściami ciała służącymi jedynie do podtrzymywania tułowia i stają się aktywnym narzędziem relacji ze światem. Ta zmiana staje się czytelna dla przeszkolonego obserwatora.



- Chociaż ludzie w depresji potrzebują pomocy terapeuty w pracy nad lękami, które uniemożliwiają im osiągnięcie pełnego ugruntowania, wiele można działać w tym kierunku także samodzielnie, praktykując kilka prostych ćwiczeń i pozycji Psychoterapii Lowena. Lowen zachęca ludzi, by wykonywali te ćwiczenia regularnie, ponieważ to, co człowiek robi sam dla siebie, jest na dłuższą metę bardziej wartościowe niż to, co robią dla niego inni.



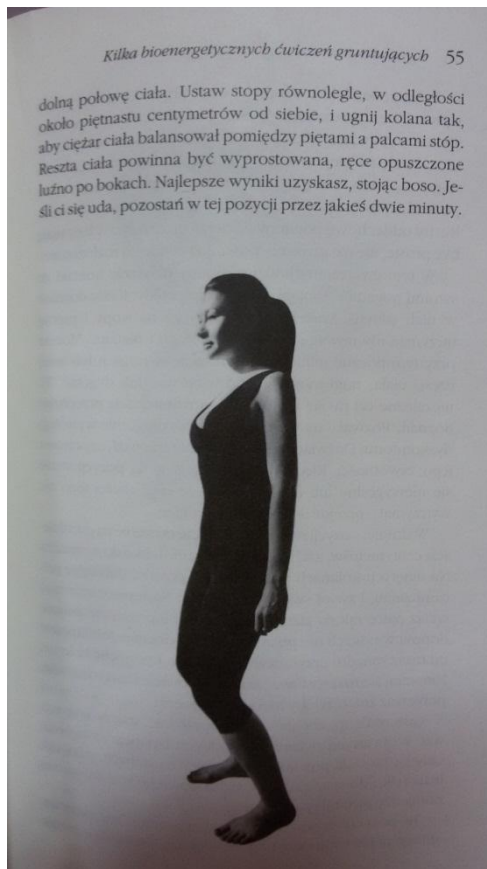
- Jeśli w toku ćwiczeń ujawnią się jakieś lęki, można próbować je zinterpretować w kontekście swoich doświadczeń i przejść nad nimi do porządku.



- Pierwszy krok w kierunku ugruntowania to ćwiczenie postawy stojącej z lekko ugiętymi kolanami. Postawa z kolanami usztywnionymi, typowa dla wielu ludzi, unieruchamia całą dolną połowę ciała.



dolną połowę ciała. Ustaw stopy równolegle, w odległości około piętnastu centymetrów od siebie, i ugnij kolana tak, aby ciężar ciała balansował pomiędzy piętami a palcami stóp. Reszta ciała powinna być wyprostowana, ręce opuszczone luźno po bokach. Najlepsze wyniki uzyskasz, stojąc boso. Jeśli ci się uda, pozostani w tej pozycji przez jakieś dwie minuty.



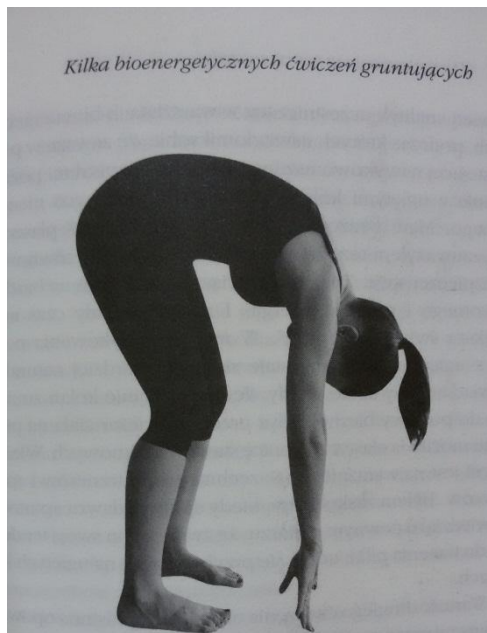
- „Ustaw stopy równolegle, w odległości około piętnastu centymetrów od siebie, i ugnij kolana tak, aby ciężar ciała balansował pomiędzy piętami a palcami stóp. Reszta ciała powinna być wyprostowana, ręce opuszczone luźno po bokach. Najlepsze wyniki uzyskasz, stojąc boso. Jeśli ci się uda, pozostań w tej pozycji przez jakieś dwie minuty. Powinieneś lekko rozchylić usta, aby oddech był pełny i płynął bez przeszkód.



- Wysuń brzuch lekko do przodu ale nie wypinaj go. Wciąganie brzucha utrudnia oddychanie i naraża cię na niepotrzebny wysiłek. Nie musisz świadomie starać się zachować pozycji wyprostowanej, wystarczy, że pozwolisz, by funkcję tę spełniały nogi i plecy – po to je masz. Ruchy oddechowe powinny docierać do brzucha. Plecy mają być proste, ale nie sztywne, pośladki i miednica rozluźnione.” Instrukcja zaczerpnięta została z książki Alexandra Lowena – „Depresja i ciało”



Kilka bioenergetycznych ćwiczeń gruntujących



dczuje już przy pierwszej próbie, a u osób, które nieświadomie utrzymują ciało pod sztywną kontrolą, może to wymagać wielokrotnych powtórzeń. Naturę tych wibracji dokładnie wyjaśnię później. Ich obecność poprawia czucie w nogach i stopach, a to właśnie jest naszym celem. Pozycję tę należy utrzymywać przez jedną do dwóch minut, ale ćwiczenie nie trzeba przerwać, jeśli staje się zbyt bolesne lub męczące.



- „W drugiej pozycji stopy są odsunięte od siebie na dwadzieścia centymetrów, a ich palce skierowane lekko do wewnątrz. Na ugiętych kolanach pochyl się do przodu, dotykając palcami ziemi, i zwieś swobodnie głowę. Następnie, trzymając wciąż palce na ziemi, zacznij powoli prostować kolana, dopóki w nogach nie pojawi się lekkie drżenie. Jeśli mięśnie ud masz zanadto przykurczone, może to być trochę bolesne. Nie staraj się rozprostować kolan całkowicie i usztywniać nóg, ponieważ zniszczyłoby to walor ćwiczenia.



- Ćwiczenie to, tak samo jak poprzednie, należy wykonywać z otwartymi ustami, aby oddech był pełny i głęboki. Cały ciężar ciała powinien spoczywać na stopach, palce rąk mają dotykać podłoża. Ciało powinno być wyważone pomiędzy piętami i palcami nóg. Ta pozycja w jeszcze większym stopniu niż pierwsza sprzyja pojawieniu się w nogach wibracji. Nie każdy je jednak odczuje już przy pierwszej próbie, a u osób, które nieświadomie utrzymują ciało pod sztywną kontrolą, może to wymagać wielokrotnych powtórzeń.



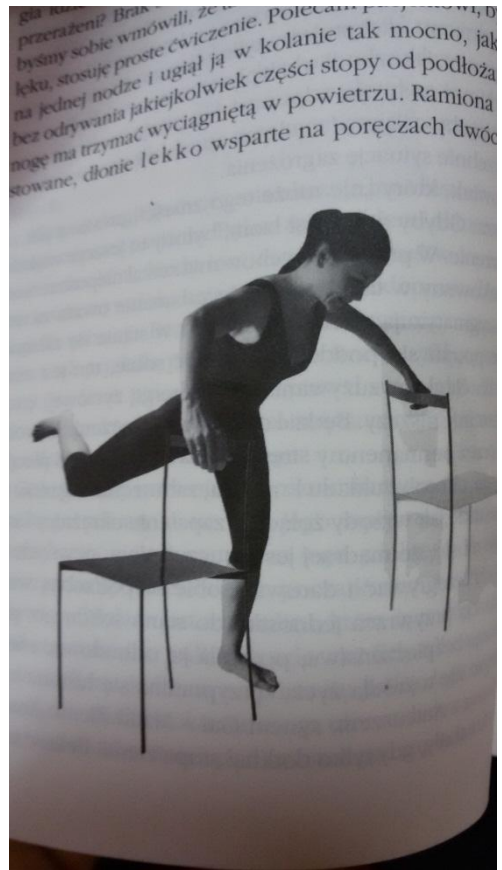
Ich obecność poprawia czucie w nogach i stopach, a to właśnie jest naszym celem. Pozycję tę należy utrzymywać jedną do dwóch minut, ale ćwiczenie trzeba przerwać, jeśli staje się zbyt bolesne lub męczące.”

Instrukcja do ćwiczenie 2 pochodzi z książki Alexandra Lowena "Depresja i ciało"



- Nie zdołamy się ugruntować, jeżeli jesteśmy przerażeni perspektywą przegranej lub upadku, ponieważ cała nasza energia idzie w ego. Dlaczego jesteśmy tak przerażeni? Brak sukcesu nie zagraża naszemu życiu. Tu pomocne jest trzecie ćwiczenie gruntujące.





„Polecam klientowi, by stanął na jednej nodze i ugiął ją w kolanie tak mocno, jak zdoła, bez odrywania jakiegokolwiek części stopy od podłoża. Drugą nogę ma trzymać wyciągniętą w powietrzu” – tak jakby robił jaskółkę. „Ramiona wyprostowane, dłonie lekko wsparte na poręczach dwóch krzeseł. Krzesła mają jedynie pomagać w utrzymaniu równowagi. Na podłodze, kilkanaście centymetrów od stopy klienta, kładę złożony koc.



- Polecam klientami, aby utrzymał tę pozycję tak długo, jak potrafi, oddychając przy tym swobodnie i głęboko i doświadczając ciężaru ciała wspartego na stopie. Kiedy już dłużej nie będzie mógł wytrzymać, ma po prostu upaść kolanem na koc. Ćwiczenie to nie grozi obrażeniami cielesnymi, a jednak większość ludzi boi się upadku... Ćwiczenie powtarzamy dwa razy dla każdej nogi. Za czwartym razem proszę pacjenta, by padając, powiedział: „Poddaję się”.



- Ćwiczenie trzecie następuje zwykle po dwóch poprzednich, więc klient w pewnym stopniu jest już świadomy doznań i odczuć w ciele...Przenosząc cały ciężar ciała na jedną nogę, klient doświadcza tej nogi bardziej intensywnie. Uczy się także, że nogi mogą zarówno unosić go w górę, jak i powodować upadek. Rozwija się lepsze czucie w stopach i doświadcza, co to dosłownie znaczy: stać twardo na ziemi.



Pamiętając o tym, jaki jest cel ćwiczenia, możesz je regularnie wykonywać w domu. Zawsze należy po nim odpocząć. Gdy upadniesz po raz czwarty, pozostań na podłodze, wspierając się na obu kolanach, z rękoma ułożonymi płasko obok siebie. Opierając czoło na dłoniach, przyjmujesz pozycję modlącego się muzułmanina. Wartość tej pozycji polega na niskim ułożeniu głowy, co symbolicznie umieszcza ego poniżej ciała. Pozwala ona również na to, by miękka przednia część tułowia zwisała luźno.

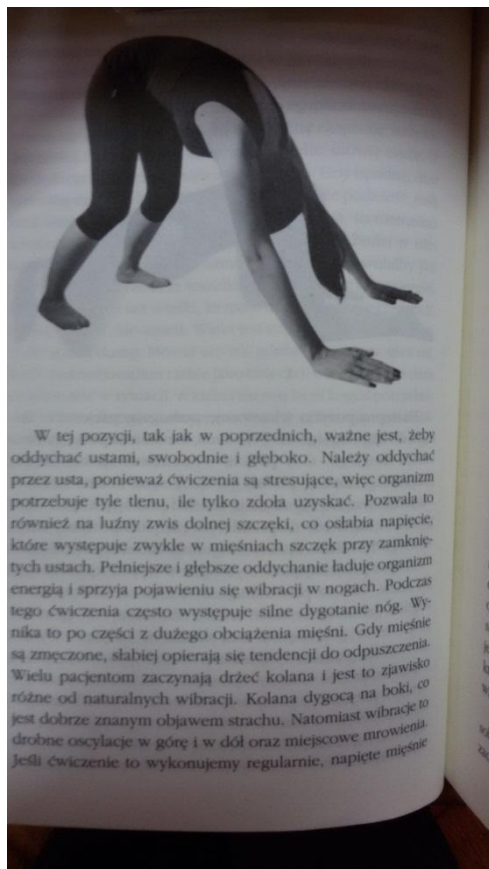


napie
zycji przez dwie minuty, do czasu aż poczujesz rozluźniające
działanie swobodnego zwisu brzucha.



- „Gdy upadniesz po raz czwarty, pozostań na podłodze wspierając się na obu kolanach, z rękoma ułożonymi płasko obok siebie. Opierając czoło na dłoniach, przyjmujesz pozycję modlącego się muzułmanina. Wartość tej pozycji polega na niskim ułożeniu głowy, co symbolicznie umieszcza ego poniżej ciała. Pozwala ona również na to, by miękka przednia część tułowia zwisała luźno. Dolna partia ciała powinna być maksymalnie cofnięta. Pozostań w tej pozycji przez dwie minuty, do czasu, aż poczujesz rozluźniające działanie swobodnego zwisu ciała” – Depresja i ciało – A.Lowen





W tej pozycji, tak jak w poprzednich, ważne jest, żeby oddychać ustami, swobodnie i głęboko. Należy oddychać przez usta, ponieważ ćwiczenia są stresujące, więc organizm potrzebuje tyle tlenu, ile tylko zdoła uzyskać. Pozwala to również na luźny zwis dolnej szczęki, co osłabia napięcie, które występuje zwykle w mięśniach szczęk przy zamkniętych ustach. Pełniejsze i głębsze oddychanie ładuje organizm energią i sprzyja pojawieniu się wibracji w nogach. Podczas tego ćwiczenia często występuje silne dygotanie nóg. Wynika to po części z dużego obciążenia mięśni. Gdy mięśnie są zmęczone, słabiej opierają się tendencji do odpuszczenia. Wielu pacjentom zaczynają drżeć kolana i jest to zjawisko różne od naturalnych wibracji. Kolana dygotają na boki, co jest dobrze znanym objawem strachu. Natomiast wibracje to drobne oscylacje w górę i w dół oraz miejscowe mrowienia. Jeśli ćwiczenie to wykonujemy regularnie, napięte mięśnie



„Gdy klient wykonuje ćwiczenie ze skłonem przez jakąś minutę, proszę go, żeby ugiął kolana mocniej i wyciągnął ręce, trzymając je na podłodze. Ciężar ciała przesunie się wtedy do przodu, ale pięty nie powinny odrywać się od podłoża. Klient proszony jest o wytrwanie w tej pozycji tak długo, jak zdoła, ale bez przesadnego nateżenia się. Obciąża ona mięsień czworogłowy uda, więc trudno utrzymać ją nawet przez chwilę, jeśli mięśnie te są skurczone i napięte.



Wymusza również głębokie oddychanie miednicą. Nie chcę przez to powiedzieć, że powietrze dociera do miednicy. W takim przysiadzie pełny wydech wymaga jednak zaangażowania całej jamy brzusznej. W rezultacie klient czuje, jak odżywiają jego narządy wewnętrzne w obrębie miednicy. Dla wielu ludzi jest to najprostszy sposób na ich rozluźnienie.



- W tej pozycji, tak jak w poprzednich, ważne jest, żeby oddychać ustami, swobodnie i głęboko. Należy oddychać przez usta, ponieważ ćwiczenia są stresujące, więc organizm potrzebuje tyle tlenu, ile zdoła uzyskać. Pozwala to również na luźny zwis dolnej szczęki, co osłabia napięcie, które występuje zwykle w mięśniach szczęk przy zamkniętych ustach. Pełniejsze i głębsze oddychanie ładuje organizm energią i sprzyja pojawieniu się wibracji w nogach. Podczas tego ćwiczenia często występuje silne dygotanie nóg.



- Wynika to po części z dużego obciążenia mięśni. Gdy mięśnie są zmęczone, słabiej opierają się tendencji do odpuszczania. Wielu klientom zaczynają drżeć kolana i jest to zjawisko różne od naturalnych wibracji. Kolana dygocą na boki, co jest dobrze znanym objawem strachu. Natomiast wibracje to drobne oscylacje w górę i w dół oraz miejscowe mrowienia. Jeśli ćwiczenie wykonujemy regularnie, napięte mięśnie stopniowo rozluźniają się.



- Doznania łatwiej przepływają do dolnych partii ciała, w tym także do nóg i stóp. Wielu moich klientów stwierdziło, że dzięki tym ćwiczeniom znacząco poprawiła się fizyczna sprawność ich nóg. Chociaż takiego rezultatu można się spodziewać, nie on jest zasadniczym celem ćwiczeń. Główny cel to ugruntowanie pacjenta w rzeczywistości jego ciała i ziemi, rozumiane nie jako koncepcja intelektualna, lecz jako realne doznanie.



Jeśli podczas wykonywania tego ćwiczenia czujemy, że mięśnie nóg są już zmęczone, należy upaść na kolana i przyjąć pozycję z ćwiczenia z krzesłami”
„Nie należy bać się kapitulacji, kapitulujemy bowiem przed własnym ciałem, przed światem i przed życiem. Kapitulujemy przed jedyną siłą, która w końcowym rozrachunku może być naszym wsparciem. Jest to siła żywotna, która z gleby przedostaje się do organizmów wszystkich roślin i zwierząt. Jeśli ta siła nas opuści, to intelekt i wola nie utrzymają nas przy życiu.”

Instrukcja do ćwiczenia pochodzi z książki Alexandra Lowena „Depresja i ciało”



DOŚWIADCZENIE

- Wyobraź sobie, że jesteś młodym człowiekiem, uczniem szkoły podstawowej, mającym 12 lat, płeć niech będzie zbieżna z twoją płcią. Zauważ jak się czujesz jako ta młoda osoba wchodząca w okres dojrzewania. Poczuj emocje tego młodego człowieka, który przez dwa lata doświadczał kryzysu pandemicznego, teraz doświadcza kryzysu związanego z wojną. Przyglądnij się uczuciom jakie są w tobie. Poczuj lęk, który towarzyszył ci przez dwa lata i sprawił, że zapadałeś/aś się emocjonalnie jak w studni.



- Jak się czujesz jako 12 letni dziecko tu i teraz?
- Jakie masz oczekiwania wobec rodzica?
- Jakie wsparcie byłoby dla ciebie najkorzystniejsze?
- Jak byś chciał/a aby rodzic zachowywał się wobec ciebie?
- Jak byś chciał/a komunikować się z rodzicem?
- Jak styl komunikacji rodzica lubisz najbardziej?
- Jakie są twoje potrzeby, interesy, motywacje w relacji z rodzicami?



PARAFRAZOWANIE - ujmujemy w inne słowa to, co partner powiedział, sprawdzając czy dobrze zrozumieliśmy.

- *Chcesz powiedzieć, że ...*
- *O ile dobrze cię zrozumiałem...*
- *Mówiłeś przed chwilą, że...*
- *Twierdzisz, że ...*



ODZWIERCIEDLANIE – mówimy rozmówcy
jakie, naszym zdaniem, przeżywa uczucia.

- *Zdaje się, że jesteś zawiedziony.*
- *Wygląda na to, że moja propozycja cię rozzłościła.*
- *Wydaje mi się, że... Czy jest tak, że czujesz...*



Ważne:

Podczas rozmowy siadamy naprzeciwko dziecka tak by patrzeć w jego oczy (oczy są zwierciadłem duszy ☺). Ustawiając krzesła naprzeciwko siebie bardzo ułatwiamy sobie komunikację z dzieckiem, gdyż trudniej będzie uciekać przed ważnymi tematami.



TECHNIKI AKTYWNEGO SŁUCHANIA

DOSTROJENIE

Bardzo przydatna technika polegająca na tym, że dostrajamy się do naszego rozmówcy. Przyjmujemy podobną pozycję ciała, podążamy za rozmówcą, naśladujemy mowę ciała. Dostrajamy również nasz ton głosu i energię. Ta technika sprawia, że rozmówca na poziomie nieświadomym odczuwa, że jesteśmy do niego podobni i rozumiemy go bardziej niż inni.



Technika dostrojenia przydaje się szczególnie podczas rozmów z dziećmi. Dorosły w ciągu dnia w pracy zmuszony jest rywalizować, gonić wyznaczone cele pod presją czasu, rozpychać się łokciami, czasami wręcz walczyć. Aby przetrwać dzień dorosły zakłada często pancerz, który chroni go przed ciosami z zewnątrz. Mając ten pancerz i energię nastawioną na walkę i rywalizację trudno mu nawiązać porozumienie z młodymi ludźmi (którzy jeszcze nie muszą się zmagać z problemami dorosłych) i skutecznie im pomagać.



KLARYFIKACJA

Klaryfikacja – to technika polegająca na uporządkowaniu i uogólnieniu istotnych elementów wypowiedzi partnera, często pełni rolę podsumowania. Klaryfikacja najczęściej występuje w formie pytania zamkniętego. Chodzi nam nie tyle o wydobycie nowych informacji od rozmówcy, ile o uzyskanie potwierdzenia lub zaprzeczenia, czy trafnie odczytaliśmy sens jego wypowiedzi.



Klaryfikacja zaczyna się od słów:

- „Czy to znaczy, że ...”
- „Czy dobrze zrozumiałem, że ...”
- „Czy z tego co mówisz mam wnioskować, że ...”
- „Chciałbym się upewnić, czy na pewno chodzi ci o....”



Klaryfikacja w pozytywny sposób wymusza na naszym rozmówcy jasność i konkretność wypowiedzi, może być też bardzo skuteczną techniką obrony przed werbalną manipulacją. Parafrazowanie, czyli powtarzanie głównych treści i intencji rozmówcy własnymi słowami, służy temu, aby upewnić się, iż dobrze odczytaliśmy sens komunikatu i zrozumieliśmy nadawcę.



Oznacza też okazanie zainteresowania i zrozumienia dla jego słów:

- "Jeżeli dobrze zrozumiałem, to..."
- „Powiedziałeś przed chwilą, że...”
- "Rozumiem, że pytasz o..."
- „Zatem uważasz, że...”
- „Inaczej mówiąc...”



Gdy dziecko będzie miało w sobie dużo złości i agresji może potrzebować pozbycia się tej złości i agresji z ciała. Zasada jest taka, że to co nie wyjdzie z człowieka będzie nadal tkwiło wewnątrz i powodowało problemy poprzez wyładowania w najmniej oczekiwanych momentach. Złość i agresję wyładowuje się poprzez uderzanie w worek bokserski, poduszkę lub kanapę. Warto skorzystać z tych technik, by pozbyć się złości, agresji i napięć z ciała. Psycholog szkolny może porozmawiać z nauczycielami wychowania fizycznego o możliwościach wyładowania złości i agresji z ciała poprzez aktywność fizyczną.



SAMOBÓJSTWO I NEGATYWNOŚĆ

- Depresja to rodzaj agonii, emocjonalnej i psychologicznej. Osoba w depresji nie tylko traci apetyt na życie, okresami może tracić wolę życia. Przy odpowiednim natężeniu depresja oznacza całkowitą kapitulację, co tłumaczy, dlaczego tak często towarzyszą jej myśli, uczucia i próby samobójcze. Analiza motywów stojących za samobójstwem umożliwia pewien wgląd w istotę stanu depresyjnego.



- Akt samobójstwa może wynikać z wielu motywacji kryjących się w nieświadomości. Działanie autodestrukcyjne jest według zgodnej opinii większości psychologów, krzykiem o pomoc, desperackim wysiłkiem podejmowanym przez człowieka, by zwrócić uwagę otoczenia na swoją rozpaczliwą sytuację. Próby samobójcze są w przybliżeniu dziesięciokrotnie liczniejsze niż rzeczywiste samobójstwa. Większość z nich jest tak pomyślana, żeby się **nie powiodły**.



- Ale zdarzają się również próby udane, a pragnienie śmierci jest jedną z motywacji samobójców. Powody, dla których ludzie pragną śmierci, można streścić w trzech zdaniach: „Życie nie jest warte tego, by żyć”, „Życie nie ma sensu”, „Nie mogę dłużej żyć w ten sposób”. Samobójstwo jest świadomym i celowym działaniem, w którym ego zwraca się przeciwko ciału, ponieważ ciało nie dorasta do stworzonej przez ego wizji.



- Celem samobójcy jest zarówno ukaranie tych, którzy okazywali mu zainteresowanie, jak i odrzucenie własnego cielesnego Ja. A ponieważ chce, by jego bliscy poczuli się winni, samobójstwo należy również postrzegać jako skierowany przeciwko nim akt protestu i agresji



- Pomędzy depresją, samobójstwem i tłumieniem wrogości zachodzi związek, którego nie można lekceważyć, jeżeli chcemy zrozumieć chorego i jego skłonności samobójcze.



- Popołniając samobójstwo chory daje świadectwo, że nie może dłużej żyć sam ze sobą. Nie może dłużej znieść drażących go negatywnych emocji i nie potrafi wyrazić się inaczej niż poprzez autodestrukcję.



- Depresję cechuje utrata energii. Musimy przyjąć do wiadomości ten fakt, jeśli mamy zrozumieć depresję i ją leczyć. Osoba cierpiąca na depresję skarży się na brak sił i większość obserwatorów zgadza się, że jest to ocena trafna.



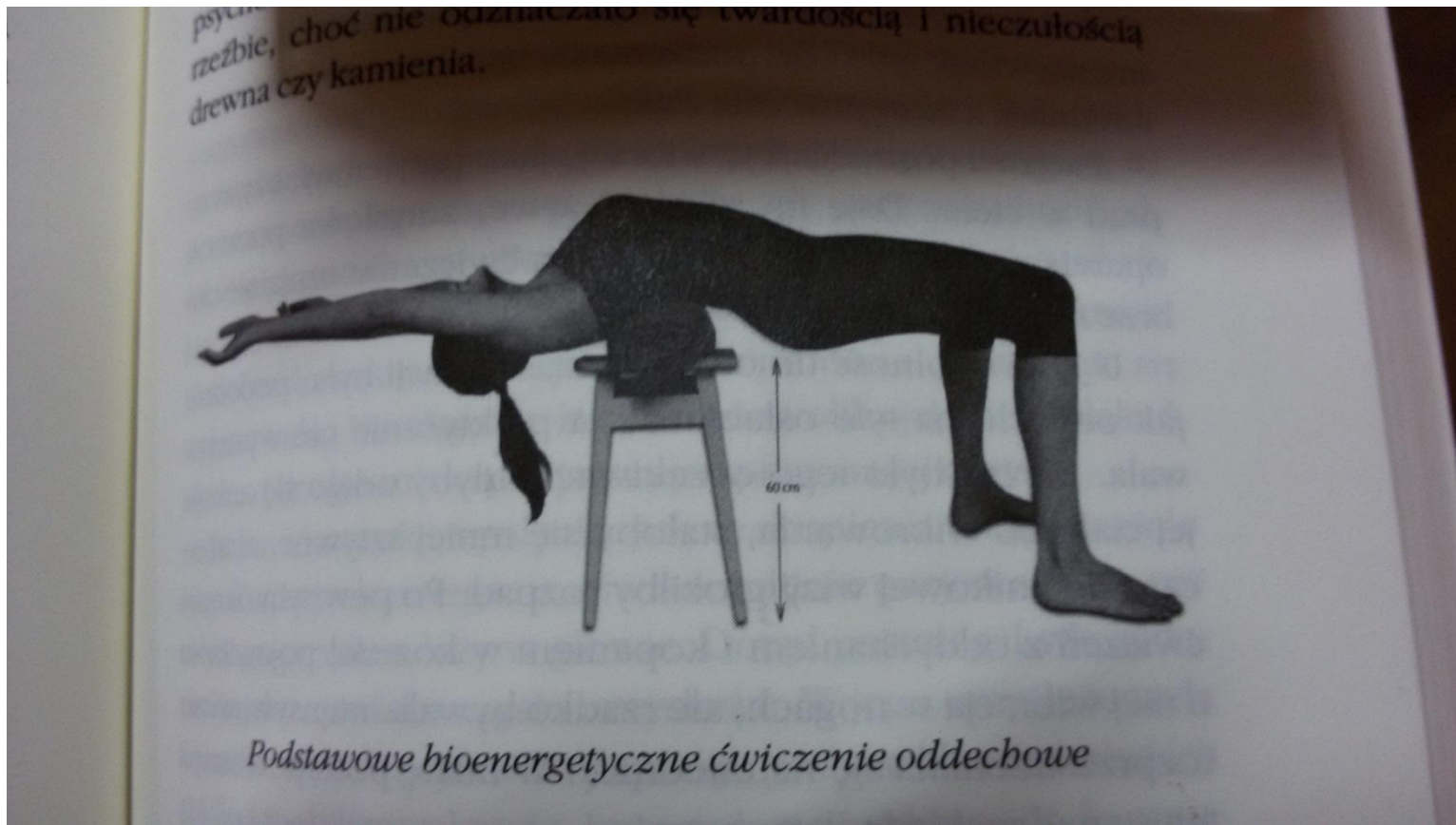
- Wszystko, co wiemy o osobie w depresji, wskazuje na jego bezsilność. Główne funkcje organizmu – te które obejmują całe ciało, w przeciwieństwie do pojedynczych organów – są w zapaści. Widoczne jest spowolnienie ruchów i mniejszy ich zakres. Badania kinematyczne potwierdzają tę obserwację, ujawniając znaczne obniżenie ruchliwości ciała u osób w depresji w porównaniu z ludźmi zdrowymi. Można dostrzec ograniczenie spontanicznej gestykulacji i brak mimiki. Twarz osoby w depresji jest obwisła, a skóra zwiotczała, jakby brakowało energii nadającej jej jędrność. Zanika normalna ruchliwość twarzy – oczu, ust, brwi.



- U ludzi z depresją charakterystyczna jest utrata apetytu, ważniejszą jednak kwestią jest to, że na skutek osłabienia czynności oddychania organizm otrzymuje mniej tlenu. Związek między osłabieniem oddechu a obniżeniem nastroju jest tak jednoznaczny, że każda technika terapeutyczna poprawiająca oddychanie osłabia siłę depresji, gdyż podnosi poziom energii w ciele i w jakimś stopniu umożliwia przepływ pobudzenia.



ĆWICZENIE ODDECHOWE



- „Pacjent leży na stołku opierając stopy o podłogę i sięgając ramionami w tył do stojącego za stołkiem krzesła. W takiej pozycji rozciągają się mięśnie pleców, które muszą być rozluźnione, jeśli ma nastąpić pełne i swobodne oddychanie. Gdy staramy się unikać usztywniania ciała, gdy spodziewamy się bólu czy niewygody, oddychanie samoistnie staje się głębsze i pełniejsze. Pierwszym stołkiem, jaki zastosowałem do tego celu, był stary, drewniany stołek kuchenny ze stopniami, na którym położyłem zwinięty koc.

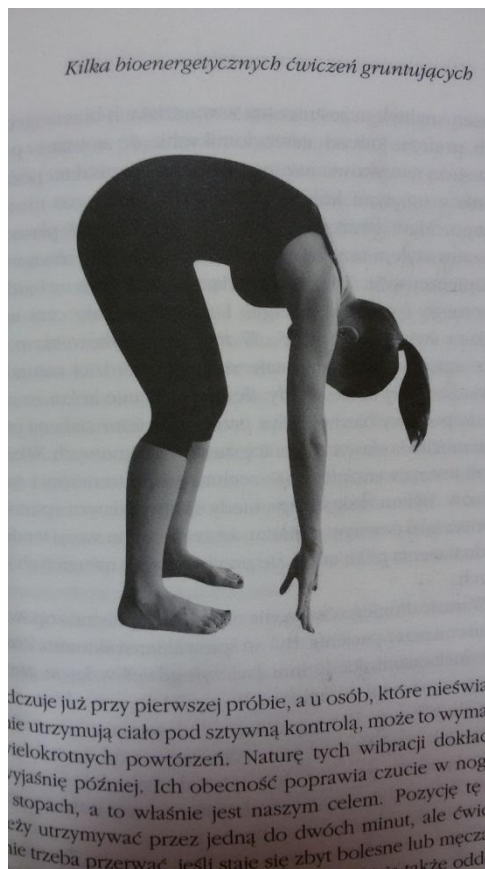


Jeżeli czytelnik ma w domu podobny stołek, to może wykorzystać go w tym ćwiczeniu. Proszę pamiętać o przerywaniu ćwiczenia, gdy zacznie sprawiać ból. Nie znam przypadku, by ktokolwiek doznał urazu, używając stołka lub zwiniętego koca do ćwiczeń oddechowych, ale zmuszanie się nic nie daje”

Instrukcja pochodzi z książki Alexandra Lowena –
Duchowość ciała



- Po tym ćwiczeniu oddechowym wykonuje się drugie ćwiczenie ugruntowania.



- Osoba pogrążona w depresji nie ufa swojemu ciału. Nauczyła się je kontrolować i podporządkowywać swojej woli. Nie wierzy, że funkcjonowałyby normalnie bez specjalnej zachęty. W stanie depresji nie wydaje się zdolna do przejawiania woli. Nie uświadamia sobie, że ciało jest wyczerpane, gdyż zbyt długo podporządkowywało się żądaniom rozdętego ego. Depresję postrzega jako złamanie woli, a nie skutek fizycznego zmęczenia. Jej zasadniczym celem jest więc odzyskanie siły woli i próbuje to osiągnąć nawet kosztem zaspokajania potrzeb ciała, które łaknie świeżej energii.



- Drugi problem stanowi poczucie bezsilności, którego osoba w depresji nie potrafi znieść. Czuła się już bezsilna jako niemowlę lub dziecko. Czuła, że jej egzystencja jest zagrożona, i przeżyła, ogromnym wysiłkiem woli przełamując poczucie bezsilności. Obecnie załamanie woli sprawia, że czuje się bezsilna wobec tego, z czym – jak – wierzy powinna się zmagać. Tę walkę intensyfikuje poczucie winy z powodu stłumionej wrogości. Niepowodzenie wysiłków podejmowanych dla wydobycia się z depresji staje się okazją do samoponizowania, które służy jedynie pogłębieniu przepaści. Tak aktywizują się siły autodestrukcyjne w osobowości człowieka.



CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED DEPRESJĄ

- Więź i wsparcie ze strony co najmniej jednego z rodziców.
- Dobre relacje z rówieśnikami i wsparcie kolegów.
- Zaangażowanie religijne.
- Wyższa samoocena.
- Posiadanie celów życiowych i planów na przyszłość.
- Posiadanie jakiegoś zajęcia lub zatrudnienia.



- Ćwiczyć równowagę emocjonalną można poprzez zabawę, chodzenie po linii, jaskółka, drzewo (joga) itepe, itede ogranicza nas tutaj jedynie wyobraźnia.
- Pamiętać należy jednak, że zabawa i praca z ciałem zawsze ma na celu zerowanie emocjonalne, centrowanie (docieranie do odczucia w brzuchu) i jest związane z pracą mentalną. Dlatego po takich ćwiczeniach warto zapytać dziecko: Jak się czujesz? Jak Ci jest teraz? Co odczuwasz? Gdzie? Itepe, itede



ĆWICZENIE WAGA



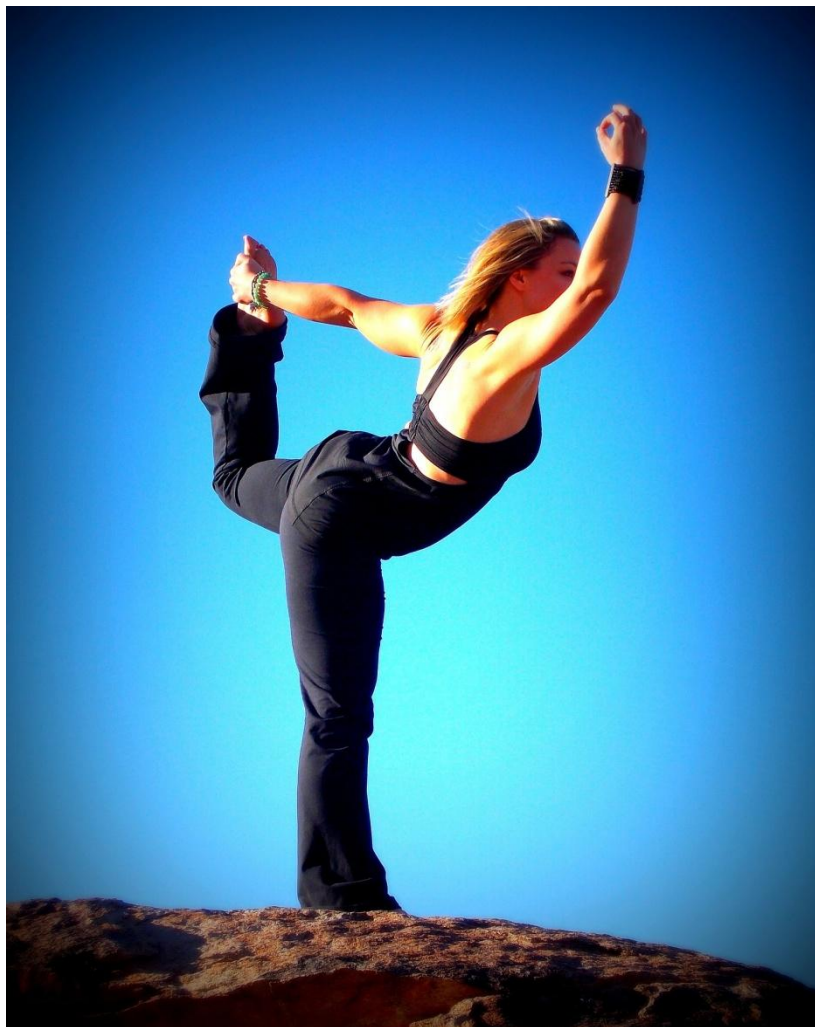
ĆWICZENIE JASKÓŁKA



JOGA DRZEWO



STANIE NA JEDNEJ NODZE TANECZNE



PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA W KRYZYSIE – DOSTRZEGANIE TRUDNOŚCI WŚRÓD ZMIAN W ZACHOWANIU DZIECKA

- Dziecko w depresji, realizujący własną autodestrukcję, z myślami samobójczymi, a szczególnie z takimi zamiarami musi:
 - przede wszystkim poczuć oparcie,
 - o ile to możliwe, zmienić swoje autodestrukcyjne nastawienia,
 - odnaleźć sens życia.



- W dużym stopniu może to zapewnić wspierająca relacja i zbudowanie lub utrzymanie dobrego kontaktu z rodzicem. Tutaj chcę podkreślić, że rozumienie chęci rezygnacji z życia, myśli samobójczych dziecka nie oznacza zgadzania się z nimi.



- Rozumienie znaczy tutaj współodczuwanie (empatia), która daje dziecku:
 - poczucie, że nie jest sam w świecie, który wydaje mu się nieprzyjazny,
 - doświadczenie, że ktoś uznaje jego perspektywę i rozumie jego przeżycia,
 - nadzieję, że jeśli jest ktoś taki, to może sytuacja nie jest skrajnie beznadziejna.



ANTYWYCHOWAWCZE ODDZIAŁYWANIA NA DZIECKO W NASTROJACH DEPRESYJNYCH I SAMOBÓJCZYCH

- Pouczanie, narzucanie „logicznego” punktu widzenia
 - Świat nie jest taki straszny, jak myślisz
 - Wszyscy w twoim wieku mają takie myśli i im to przechodzi
 - Musisz się nauczyć panować nad sobą
 - Raczej myśl niż poddawaj się emocjom



- Umniejszanie, lekceważenie
 - To śmieszne, co mówisz!
 - To niepoważne!
 - To minie...
 - Gdybyś miał poważne problemy, byłoby o czym rozmawiać, ale to...



- Diagnostowanie, etykietowanie
 - Ty widać taki depresyjny jesteś z natury
 - Nie wszystko z tobą w porządku
 - Musisz iść do psychiatry
 - Straszny z ciebie smutas dzisiaj



- Pocieszanie, dodawanie otuchy
 - Nie jest to takie straszne, co mówisz
 - Nie martw się!
 - Nie bądź taki smutny
 - Wszystko się ułoży!



- Obwinianie, krytykowanie
 - Zrobisz mi straszną rzecz, realizując swoje zamiary
 - Nie jesteś dobrym człowiekiem, skoro tak myślisz
 - Serce mi pęka, gdy to słyszę
 - To jest chore!



- Straszenie, grożenie
 - Jeśli będziesz nadal o tym mówił i tak się zachowywał, powiem o tym ojcu/matce
 - Jeśli nie przestaniesz, będę musiała wezwać pogotowie psychiatryczne
 - Jeśli zrealizujesz swój zamiar, wszyscy o tobie zapomną
 - Jak przeżyjesz swoje nieudane samobójstwo, zostaniesz kaleką i ludzie odwrócą się od ciebie



○ Zawstydzanie

- No pięknie, nie spodziewałam się tego po tobie!
- Zachowujesz się jak straszny mięczak
- Czyżby brakowało ci siły ducha?!
- Wstydz się, nie można tak myśleć



- Nakazywanie, wydawanie poleceń
 - Musisz...
 - Zrób natychmiast...
 - W takiej sytuacji należy...
 - Powinieneś...



- Przepytывanie, przesłuchiwanie
 - A dlaczego...?
 - A po co?
 - A kto ci to wbił do głowy?
 - A co chcesz przez to osiągnąć?



- Podczas wspierających rozmów z dzieckiem mogą ujawnić się jego depresyjne przekonania i autodestrukcyjne myśli. Rodzic powinien wyławiać te twierdzenia z wypowiedzi dziecka, a gdy nastąpi już umocnienie relacji (dziecko będzie czuło wystarczające zaufanie do rodzica), powinien omawiać je z dzieckiem i wspólnie z nim poszukiwać kontrprzekonań, np.:



- Powiedziałeś, że uważasz ludzi za nieprzyjaznych tobie. Spróbuj mi podać jeden przykład, gdy ktoś cię zaskoczył inną postawą wobec ciebie.
- Co ci się z chłopakami udało w poprzedniej klasie? Jaki był w tym twój udział...? Jak widzisz nie jest prawdą, że nic ci się nie udało.
- Używasz słowa „zawsze”. Spróbuj podać konkretne przykłady. Porozmawiamy, co cię w nich tak bardzo zabolowało.



- Rodzic ponadto powinien analizować problemy dziecka i włączać go w proces ich rozwiązywania, wyposażając go w miarę możliwości w niezbędne umiejętności (np. samonagradzania za najmniejsze nawet osiągnięcia). Opis szczegółów tego procesu, w swoich podstawach takiego samego przy uczniowskich problemach różnego rodzaju (także u dzieci niedepresyjnych), przekracza ramy tego szkolenia.



- Warto pomyśleć też, czy dziecku nie przydałby się trening umiejętności psychospołecznych (np. asertywności, autoprezentacji, pracy w grupie rówieśniczej) i porozumieć się z pedagogiem czy psychologiem szkolnym w celu skierowania go na warsztaty tego typu. Udział w nich powinna poprzedzać rozmowa, w której rodzic przedstawiłby argumenty za udziałem w takim treningu, a następnie we wspierający sposób przyjąłby obawy dziecka przed udziałem w takich pozaszkolnych zajęciach.



UWAGA

- Pomoc dziecku w nastrojach depresyjnych i z zamiarami samobójczymi może przekraczać gotowość rodzica i jego kompetencje. Powinien wtedy we współpracy z pedagogiem czy psychologiem szkolnym skierować go po pomoc specjalistyczną.

