

Zauważenie zmiany w funkcjonowaniu

Porównaj sytuacje i ustal, co już wiesz, a co trzeba jeszcze sprawdzić.

KRÓTKO O UMIEJĘTNOŚCI

Jedno zachowanie nie wyjaśnia całej sytuacji. Przyjrzyj się temu, co zmieniło się względem wcześniejszego funkcjonowania dziecka, od kiedy to trwa, czy się nasila i na co wpływa.

Nie musisz ustalać diagnozy. Konkretnie obserwacje pomagają rozpocząć rozmowę i przekazać specjalście ważne informacje. Nie trzeba czekać, aż trudność pojawi się we wszystkich obszarach życia.

1 DWA OPISY, RÓŻNE INFORMACJE

Ola, 15 lat: po kłótni z przyjaciółką odwołała jedno spotkanie i spędziła wieczór sama. Następnego dnia poszła do szkoły i na zajęcia. Powiedziała mamie, że nadal przeżywa tę kłótnię.

Natalia, 15 lat: od kilku tygodni odwołuje spotkania, nie chodzi na wcześniej lubiane zajęcia, kilka razy opuściła szkołę. Mówi, że nie ma siły. Rodzice nie wiedzą, co się wydarzyło.

Co różni te sytuacje? Uwzględnij czas, zakres zmiany i codzienne funkcjonowanie.

Czego jeszcze chcesz się dowiedzieć w każdej z nich?

Jakie działanie podejmiesz teraz wobec Oli, a jakie wobec Natalii?

Najpierw zapisz własną odpowiedź. Przykłady i omówienie znajdziesz na stronie 3. Nie ma jednego zdania, które pasuje do każdej sytuacji.

Od ogólnej oceny do obserwacji

Wybierz własną sytuację lub pracuj na przykładzie Natalii.

2 ZAPISZ INFORMACJE PRZYDATNE W ROZMOWIE

Jak dziecko funkcjonowało wcześniej? Co konkretnie się zmieniło?

Od kiedy to zauważam? Czy jest częstsze lub bardziej nasilone?

Jak wpływa na szkołę, relacje, aktywność, sen lub codzienne obowiązki?

Co dziecko samo mówi? Co wiem od innych osób i od kogo?

3 SPRAWDŹ WŁASNY WNIOSEK

Rodzic mówi: „Ma dobre oceny, więc chyba nie dzieje się nic poważnego”. Jednocześnie widzi, że dziecko przestało spotykać się ze znajomymi i mówi, że nic go nie cieszy.

Jakich informacji ten wniosek nie uwzględnia?

Jak rozpoczniesz rozmowę bez rozstrzygania przyczyny?

Przykłady analizy i dalsze działanie

Obserwacjamaprowadzićdokontaktu i potrzebnegowsparcia,aniedoszukania etykiety.

1 CO WYNIKA Z PORÓWNIANIA?

U Oli znamy wydarzenie poprzedzające wycofanie, a opis dotyczy jednego wieczoru. Warto zainteresować się tym, co przeżywa, bez zakładania, że na pewno sama sobie poradzi.

U Natalii zmiany utrzymują się przez kilka tygodni i dotyczą kilku obszarów. To uzasadnia rozmowę i kontakt ze specjalistą. Nie trzeba najpierw wyjaśnić wszystkich przyczyn. Same opisy nie pozwalają postawić diagnozy.

2 MOŻLIWE POCZĄTKI ROZMOWY

Do Oli: „Mówiłaś, że nadal przeżywasz kłótnię. Chcesz opowiedzieć, co się stało?”.

Do Natalii: „Od kilku tygodni nie chodzisz na zajęcia i rzadziej spotykasz się ze znajomymi. Mówisz też, że nie masz siły. Martwię się o Ciebie. Jak się ostatnio czujesz?”.

3 JEDEN OBSZAR NIE OPISUJE CAŁEJ SYTUACJI

Dobre oceny nie unieważniają zmian w relacjach, zainteresowaniach czy samopoczuciu. Nie chodzi o pomijanie tego, co nadal działa dobrze, lecz o uwzględnienie całego obrazu.

Jeśli zmiany się utrzymują, nasilają lub utrudniają życie, poszukaj profesjonalnego wsparcia. Przy poważnej obawie o bezpieczeństwo skorzystaj z karty 4.

MÓJ KOLEJNY KROK

Z kim porozmawiam lub się skontaktuję i kiedy?
