



9 SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH. SZYBKĄ CHECKLISTA DLA RODZICA

AKADEMIA RODZICA NASTOLATKA

PORADNIA GNIAZDO

9 sygnałów ostrzegawczych

Dorastanie to czas dużych zmian. Każdy nastolatek ma gorsze dni, bywa rozdrażniony czy zamknięty w sobie – to naturalne. Ale są sytuacje, które powinny szczególnie zwrócić Twoją uwagę.

Te sygnały mogą oznaczać, że młody człowiek przeżywa coś trudnego i potrzebuje pomocy.

1.

Zaczyna opuszczać szkołę

Coraz częściej spóźnia się na pierwsze lekcje, wychodzi wcześniej, nie wytrzymuje do końca zajęć. Czasem mówi, że źle się czuje – boli go brzuch, głowa, jest zmęczony – choć badania nie wskazują przyczyny medycznej. To może być znak, że szkoła stała się dla niego zbyt dużym źródłem stresu lub lęku.

2.

Coraz bardziej wycofuje się z kontaktów

Nastolatek coraz mniej rozmawia z rodziną, unika wspólnych posiłków i spotkań. Przestaje spotykać się ze znajomymi, z którymi wcześniej spędzał dużo czasu, nie wychodzi z domu, rezygnuje z relacji, które były dla niego ważne. bZ czasem można zauważyć, że nie ma już z nikim bliskiego kontaktu – ani w domu, ani wśród rówieśników.

3.

Widać ślady samookaleczeń

Na ciele pojawiają się rany, zadrapania lub blizny, które dziecko stara się ukrywać. Samookaleczenia nie są „szukaniem uwagi”, ale sposobem radzenia sobie z silnym bólem emocjonalnym.



GNIAZDO
PORADNIA
DLA NASTOLATKÓW
I ICH RODZICÓW

4.

Ma problemy ze snem

Sen nastolatka staje się nieregularny i zaburzony. Czasem śpi bardzo dużo, ale mimo to jest ciągle zmęczony, rozdrażniony i pozbawiony energii. Innym razem nie może zasnąć – przez długi czas leży z gonitwą myśli, analizując w głowie wydarzenia dnia. Zdarza się, że ma całe noce bezsenne albo budzi się bardzo wcześnie nad ranem i nie potrafi ponownie zasnąć.

5.

Nadużywa alkoholu lub innych substancji

Nastolatek sięga po alkohol, narkotyki lub inne substancje mimo sprzeciwu rodziców. Czasem robi to, żeby poradzić sobie z napięciem, smutkiem, lękiem lub poczuciem pustki. Zdarza się, że upija się do nieprzytomności albo traci kontrolę nad ilością przyjmowanych substancji. Nie przestrzega zasad ustalonych w domu i coraz częściej przekracza granice, mimo że wie, że rodzice się na to nie zgadzają.

6.

Często mówi o sobie źle

Powtarza, że jest „beznadziejny”, „nic mu nie wychodzi”, „nikogo nie obchodzi”. Taka samoocena może świadczyć o obniżonym nastroju lub poczuciu bezwartościowości.

7.

Mówi o tym, że nie chce żyć

Wypowiada zdania w stylu: „Nie ma sensu żyć”, „Wolałbym zniknąć”, „Chciałbym się nie urodzić” lub mówi o chęci zakończenia życia. To zawsze bardzo poważny sygnał ostrzegawczy i wymaga natychmiastowej reakcji.



GNIAZDO
PORADNIA
DLA NASTOLATKÓW
I ICH RODZICÓW

8.

Rezygnuje z rzeczy, które kiedyś lubił

Nastolatek przestaje interesować się tym, co wcześniej sprawiało mu przyjemność – szkołą, sportem, spotkaniami z rówieśnikami, hobby czy zajęciami dodatkowymi. To, co kiedyś dawało mu energię, radość i poczucie sensu, przestaje go cieszyć. Nie ma ochoty próbować nowych rzeczy, nie chce wychodzić z domu, coraz mniej angażuje się w życie codzienne. Z czasem można zauważyć, że traci kontakt ze światem i zamyka się w sobie.

9.

Jest przytłoczony/a emocjami

Dorastanie to czas silnych emocji – nastolatki bywają drażliwe, wybuchowe, płaczą bez wyraźnego powodu albo łatwo wchodzą w konflikty. To normalne, bo ich układ nerwowy dopiero uczy się równoważyć emocje z rozsądkiem. Każdy młody człowiek ma momenty, w których złość, frustracja czy smutek biorą górę – i to nie jest powód do niepokoju.

Sygnalem ostrzegawczym staje się to wtedy, gdy emocje są ciągłe, bardzo intensywne i trudne do opanowania – gdy wybuchy złości, płaczu lub napięcia zdarzają się niemal codziennie, trwają długo i nie mijają po rozmowie czy odpoczynku. Jeśli dziecko po takich sytuacjach nie potrafi wrócić do równowagi, a napięcie przenosi się na jego codzienne życie – szkołę, relacje, sen, jedzenie – warto przyrzeć się temu bliżej.



GNIAZDO
PORADNIA
DLA NASTOLATKÓW
I ICH RODZICÓW

Co możesz zrobić?

Zatrzymaj się i spróbuj spokojnie porozmawiać. Nie musisz mieć gotowych rozwiązań ani wiedzieć od razu, co powiedzieć. Czasem najważniejsze są proste słowa:

„Widzę, że coś jest nie tak. Chcę Ci pomóc.”

„Nie musisz mówić wszystkiego od razu. Jestem obok, gdy będziesz gotowy.”

Jeśli którykolwiek z tych sygnałów Cię niepokoi – nie czekaj. Nie licz, że „samo przejdzie” albo że „nastolatki tak mają”. Skontaktuj się z:

- psychologiem lub pedagogiem szkolnym,
- poradnią psychologiczno-pedagogiczną,
- poradnią pierwszego poziomu referencyjnego (czyli ośrodkiem, w którym można uzyskać pomoc psychoterapeutyczną – ich listę znajdziesz w internecie).

Możesz zadzwonić na Telefon dla Rodziców i Nauczycieli Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: 800 100 100

Możesz też umówić konsultację stacjonarnie lub online w Poradni Gniazdo. 🖱️ [Sprawdź dostępne terminy!](#)

Nie musisz być ekspertem – wystarczy, że będziesz obok i pomożesz dziecku zrobić pierwszy krok po wsparcie



GNIAZDO
PORADNIA
DLA NASTOLATKÓW
I ICH RODZICÓW

Akademia Rodzica Nastolatka



Akademia Rodzica Nastolatka to **6-tygodniowy kurs online** dla rodziców, pełen **wiedzy, ćwiczeń i materiałów**, które pomogą Ci zrozumieć okres dojrzewania oraz **wzmocnić Waszą relację**.

Dlaczego warto?

- ✓ Dowiesz się, co naprawdę **myślą i czują dzisiejsze nastolatki**.
- ✓ Nauczysz się, **jak radzić sobie z trudnymi emocjami** w rodzinie.
- ✓ Poznasz sprawdzone sposoby na **wspieranie rozwoju młodego człowieka**.
- ✓ Zyskasz **praktyczną wiedzę od ekspertów**, którzy na co dzień pracują z młodzieżą.

[Dowiedz się więcej!](#)