



## DRODZY MIESZKAŃCY,

Ten film warto przejść wspólnie, w kilka osób. Dzięki temu łatwiej będzie zobaczyć, jak różnie postrzegamy świat, sytuacje, których jesteśmy świadkiem. Jeśli będziesz oglądać film z dzieckiem, pozwól mu pokierować losami bohatera, aby móc zaobserwować różnice w postrzeganiu społecznym między tobą a dzieckiem. Pytaj, dociekaj, nie wyszydź. To dobra droga do zrozumienia.

## FABUŁA INTERAKTYWNEGO FILMU

Główną bohaterkę Alicję poznajemy w dość trudnym momencie jej życia. Właśnie rozpoczęła naukę w szkole średniej i dość trudno jest się jej w nowej rzeczywistości odnaleźć. Nieco inaczej wyobrażała sobie ten czas. W szkole podstawowej w ogóle nie musiała przykładać się do nauki, a dobre oceny wpadały jej bez żadnego wysiłku. W liceum rzeczywistość jest nieco inna. Oceny nie są takie wysokie, a uczyć się trzeba sporo. Alicja jest w tym pogubiona. A do tego rodzice nie potrafią osadzić się w nowej rzeczywistości i nie są na bieżąco z potrzebami nastolatki. Co z tego wyniknie?

Ten film jest materiałem interaktywnym. Za każdym razem, kiedy na ekranie pojawią się przyciski wyboru, **masz 10 sekund na to, aby podjąć decyzję**, jak dalej mają się potoczyć losy bohaterki. Po każdym wyborze scenariusz potoczy się w innym kierunku, doprowadzając film do jednego z czterech możliwych rozwiązań. Jeśli nie podejmiesz żadnej decyzji, scenariusz potoczy się według najgorszego – w naszym rozumieniu – rozwiązania.



## PIERWSZA SCENA

Początkowa scena to zwyczajny poranek w domu. Nastolatka pakująca się do szkoły i głos mamy, który – choć troskliwy – wprowadza napięcie u Alicji. Jeśli oglądacie ten film wspólnie, to ten moment ma już w sobie zasoby do pogłębiania wiedzy o sobie.

### To moment na pytanie do dziecka:

- ▶ jakie wyrażenia powodują zdenerwowanie
- ▶ jakie są wspierające
- ▶ jakie motywują

To też czas na wspomnienie swoich czasów, może przywołanie tych fraz, które były dla ciebie wartościowe i tych, które powodowały gęsią skórę. To może być początek ważnych rozmów.

## SCENARIUSZ

Cały scenariusz został tak napisany, aby doprowadzić widza do czterech możliwych odpowiedzi. Oczywiście nie są to jedyne zakończenia, które mogą mieć miejsce. Nie było to też naszym celem, aby pokazać wszystkie opcje. Film ma pobudzać wyobraźnię, sprowokować rozmowy, nauczyć słuchania.

Poniżej przedstawiam Ci wszystkie zakończenia. Załączam do nich opis tematów do rozmowy, pytań do zadania, czy do przemyślenia. Staraj się słuchać, nie oceniać, nie krytykować.

Pamiętaj, że młodzież nie żyje i nigdy nie żyła „w twoich czasach”. Nie ma punktu odniesienia. Boryka się z dzisiejszą rzeczywistością i to do nas – dorosłych- należy, aby poznać ten świat i w jego ramach służyć młodym ludziom wsparciem. A to wsparcie zazwyczaj sprowadza się do zrozumienia. Nie radzenia, nie instruowania, ale do próby znormalizowania tej, jakże skomplikowanej, dzisiejszej rzeczywistości.

Im więcej zrozumienia i akceptacji z twojej strony, tym większa szansa na kolejne, ciekawe i wnoszące rozmowy z nastolatkiem.

## ZAKOŃCZENIE PIERWSZE

### Wspólna rozmowa z rodzicami

Cały scenariusz został tak napisany, aby doprowadzić widza do czterech możliwych odpowiedzi. Oczywiście nie są to jedyne zakończenia, które mogą mieć miejsce. Nie było to też naszym celem, aby pokazać wszystkie opcje. Film ma pobudzać wyobraźnię, sprowokować rozmowy, nauczyć słuchania.

To, co dzieje się w pokoju Alicji nie jest proste. Pojawia się dużo trudnych emocji, łązy i bardzo konkretne słowa. Nastolatka daje upust swoim frustracjom. Rodzice nie zbywają jej zarzutów, dopuszczają, że sami popełnili błędy i chcą pomóc rodzinie. Chcą szukać pomocy. To początek drogi do słyszenia i rozumienia siebie.

To rozwiązanie ma nam pokazać, że każdy z nas ma prawo wyrażać emocje. My – dorośli często mamy kłopot, kiedy dziecko mówi do nas podniesionym głosem. Uznajemy to za brak szacunku. Nie mamy jednak problemu z pokrzykiwaniem w drugą stronę. To zakończenie pokazuje nam, że warto być otwartym na trudne rozmowy, z niełatwymi i niewygodnymi emocjami. Warto pomyśleć nie tylko o sobie, swoich założeniach, ale także o tym, jak nasze zachowanie mogło być odebrane przez innych.

W komunikacji bardzo często, zamiast próbować się zrozumieć, to za wszelką cenę próbujemy przekonać kogoś do swoich racji. Często dzieje się tak dlatego, że nie umiemy przyznać się do własnych emocji. Gdyby mama od początku mówiła, czego się obawia, być może Ala miałaby przestrzeń na zapewnienie o swoim rozsądku i może udałoby się na tym gruncie wypracować zaufanie. Celem Ali nie było porzucenie nauki, a utrzymanie relacji rówieśniczych, które dla wielu młodych ludzi są jak tlen.

W tej scenie widzimy także coś, co rzadko ma miejsce w domach. Rozmowa bez przerywania. Emocje czasem są tak silne, że nie potrafimy zatrzymać się i poczekać do końca wypowiedzi. Taki sposób prowadzenia rozmowy nazywam pingpongiem – nie ma tu miejsca na zrozumienie czy słuchanie. Jest odpychanie od siebie poczucia winy, że coś zrobiliśmy nie tak. Takie rozmowy porównuję też do prowadzenia działań wojennych z poziomu dwóch okopów, jak jedna strona przeładowuje broń (bierze wdech), druga atakuje i strzela. I tak wkoło. Brak zrozumienia.

**Dobrym ćwiczeniem, które pomaga w czekaniu na koniec czyjejś wypowiedzi jest zabawa przedszkolna w misia, który daje głos. Wystarczy wziąć do ręki jakikolwiek przedmiot (w przedszkolu to miś) i umówić się, że tylko osoba, która ma w ręku ten przedmiot, może mówić. Reszta słucha. Jakkolwiek wydaje się to dziecinne, to warto wrócić do podstaw. Jak widać ta lekcja z przedszkola mogła nam umknąć.**

Trzecią sprawą, która w tym rozwiązaniu wybrzmiewa, to umiejętność przyznania się do błędu. Rodzice nie mają być onipotentni. Nikt nie prowadzi kursów z wychowania naszego dziecka. Posiłkujemy się wieloma metodami, które mogą być cudowne, ale być może nie w naszych warunkach. Pokazanie, że chcemy nad czymś pracować pokazuje tylko i wyłącznie to, że jesteśmy otwarci i chcemy się rozwijać. Dziecko wynosi z tego informację, że na każdym etapie życia możemy popełniać błędy a potem je naprawiać. To bardzo ważna lekcja. Mój idealny rodzic też nie jest doskonały.

## ZAKOŃCZENIE DRUGIE

### Alicja wymyka się z domu i przyjmuje pomoc rówieśników

Alicja wymyka się z domu ignorując zakaz rodziców. Idzie na boisko, gdzie spotyka się ze swoimi znajomymi. Zdecydowanie jest to zaskakujące dla całej ekipy. Ola jest mocno zdenerwowana, boi się, że Ala będzie miała kłopoty. Nawet Zuzia, która wydaje się najbardziej wyluzowana z nastolatków, mówi, że ona by tak nie mogła zrobić.

Ola jasno pokazuje Alicji swój niepokój, martwi się o to, co się z nią dzieje. Mimo że Ala neguje chęć pomagania jej, Ola decyduje się na wyjawienie, że ona sama korzysta z terapii. Ala jednak jest przekonana, że mimo że ona tego potrzebuje, rodzice w życiu nie pójdą z nią do specjalisty. Ola jednak szybko kontruje, że nie trzeba zawsze iść z rodzicami, że można wykonać też telefon do specjalistów, deklaruje pomoc w przekazaniu kontaktu.

Ta sytuacja pokazuje nam, że rozmowa z rodzicami nie zawsze jest możliwa. Być może Ala na tym etapie podejmowała już próby pokazania rodzicom, że razem powinni się zgłosić do specjalisty, a może sama „przewiduje”, że rodzice się na terapię nie zgodzą. Ważne, że koleżankom udaje się, choć w pośredni sposób pomóc.

To, co mogło tutaj poprawić sytuację, to rozmowy w domu i w szkole na temat pracy specjalistów, poznania z psychologami i terapeutami na terenie szkoły. Normalizacja terapii daje bardzo dobre efekty, dzieci i młodzież przestają żyć wyobrażeniem o sesjach na kozetce, atramentowych plamach na kartkach i wieloletnich procesach terapeutycznych. Coraz więcej osób ze świata mediów mówi też o swoich terapiach, o ich wpływie na ich zdrowie i życie.

Rozmowa na temat tego, jak przebiega proces terapeutyczny, jak wygląda spotkanie i do czego ma taka terapia doprowadzić, pozwala bardziej znormalizować sobie obraz takich spotkań.

Młodzież potrzebuje też obalenia mitów na temat psychologów, psychiatrów czy terapeutów. U wielu ludzi nadal pokutuje przekonanie, że do tych specjalistów chodzą „wariaci”, „chorzy psychicznie”, etc. W XXI wieku wiemy już, jak ważna jest praca terapeutów w radzeniu sobie w kryzysie, spadku nastroju czy innych, bardzo często spotykanych trudnościach.

Warto też porozmawiać tu o obciążeniu młodych ludzi, którzy właśnie przez brak pomocy ze strony dorosłych biorą na siebie niesienie pomocy rówieśnikom. Ola czuje się odpowiedzialna za Alicję, widać mnóstwo emocji, jakie jej przy tym towarzyszą. Młodzież zostaje często obarczona przez rówieśników swoimi problemami, czasem bardzo tragicznymi i traumatyzującymi. Pamiętajmy też o tym, aby rozmawiać z nimi na temat tego, które tajemnice nie powinny pozostawać tajemnicami (np. te o myślach samobójczych, okaleczeniach czy planie zrobienia sobie lub komuś krzywdy). Rozmawiajmy o tego typu sytuacjach wtedy, kiedy one jeszcze nie mają miejsca. Dzięki takim rozmowom mamy większą szansę na to, że dziecko przyjdzie do nas z tego typu problemem, a nie, że zostanie z tym samo.

## ZAKOŃCZENIE TRZECIE

### Alicja wymyka się z domu i walczy o swoją autonomię

Alicja wymyka się z domu, próbuje zawalczyć o swoją autonomię. Ignoruje telefony i SMS -y od rodziców. Skupia się na swoich potrzebach. Nie pomaga nawet pomoc ze strony Oli i Zuzi.

Dziewczynka odrzuca propozycję pomocy. Nie widzi już możliwości na dogadanie się ze swoimi rodzicami. Obserwujemy moment, kiedy Alicja wchodzi w usztywnioną ochronę siebie, pokazuje, że nie ma dla niej i jej rodziny pomocy.

W tym rozwiązaniu widzimy, że są jeszcze osoby, które o Alę walczą. Zarówno rodzice, którzy próbują się do niej dodzwonić, martwią się, boją, jak i koleżanki – Zuzia i Ola. Próbują wyjaśnić Ali, że ważne jest szukanie pomocy. Ala jednak nie wierzy już w to, że kiedykolwiek dogada się ze swoimi rodzicami.

Kiedy przyjrzymy się bliżej temu, w jaki sposób Alicja komentuje zachowania rodziców, widać, że nie jest do końca w zgodzie z prawdą. Mówi, że rodzice mają ją gdzieś, a fakty pokazują, że oni próbują się do niej dodzwonić. Bardzo często ma miejsce taka sytuacja, gdzie młodzi ludzie niejako „dopowiadają” sobie emocje i przekonania innych ludzi. Przekonanie, że „oni się nie zgodzą” lub „i tak ich nie obchodzę” jest podyktowane chęcią zaprzeczenia, że komukolwiek na tym świecie na mnie zależy. Jednak my dorośli, zamiast uznać, że dziecko może tak właśnie się czuć, próbujemy znowu wskoczyć do okopów i strzelać nabojami w stylu „nie zmyślaj”, „nie wkładaj swoich słów w moje usta”, itp. Doszukujemy się najprawdziwszej prawdy, a nie odczuć, które towarzyszą dziecku.

#### **Zachęcam, abyśmy w takich momentach starali się zastanowić:**

- ▶ Co dziecko chce nam powiedzieć?
- ▶ Czemu ucieka?
- ▶ Co mogę dla niego zrobić?
- ▶ Z czym sobie nie poradziło?
- ▶ Czego nie zauważyłem?

To my dorośli mamy obowiązek nauczyć młodych radzenia sobie z emocjami, prowadzenia dyskusji, argumentowania, walczenia o siebie. W zamian za to często w dobrej intencji stosujemy tryb dyrektywny, nie dając przestrzeni na „pyskowanie”, „brak szacunku do dorosłego” oraz „zwracania nam uwagi”. Nauczmy się słuchać, a za słuchaniem warto, by poszła lekcja pokory i zrozumienia. To da nam szansę na wpuszczenie nas do świata dzieci.

## ZAKOŃCZENIE CZWARTE

### Alicja zapada się w siebie

W tym zakończeniu widzimy Alicję, która gaśnie. Dziewczynka leży zrezygnowana w łóżku, okręcona kocami. Nie reaguje już nawet na powiadomienia z telefonu, które pokazywały, co robią jej znajomi. Z czasem powiadomienia gasną, nikt już nie zaprasza Ali na spotkania. Gaśnie też sama Ala.

Ten alegoryczny obraz ma pokazać, jak w dziecku umiera nadzieja na zmianę. Jak samo nie jest w stanie przetłumaczyć całemu światu, co jest dla niego istotne. Ta scena ma nas zatrzymać, ma skłonić do refleksji, co nas już mogło ominąć, a co jeszcze jest do uratowania. Nie zawsze jesteśmy w stanie zauważyć wszystko od razu. Zapracowani, prze bodźcowani, często w lęku o jutro nie jesteśmy w stanie być na 100% wszędzie. To zakończenie ma jednak pobudzić w nas potrzebę bycia uważnym, refleksję nad tym, co powinno być w życiu, na danym etapie, priorytetem.

#### Czy z tej sytuacji jest jeszcze wyjście? Czy Ala ma szansę na zdrowe życie?

▶ **Oczywiście.**

Jej stan wymaga interwencji takiej jak terapia, wizyta u psychiatry, aby sprawdzić, czy nie jest potrzebne wdrożenie leków. To stan, w którym powinniśmy pochylić się nad osłabionym człowiekiem – dokładnie tak, jakby leżał chory z wysoką gorączką. Mamy przejąć jego troski o zadbanie o siebie do czasu, aż nie stanie na nogi. Rodzice mają otoczyć je opieką, uważnością, zrozumieniem. Nauczyciele wsparciem w powrocie do szkoły, nadrobieniem zaległości. Grupa rówieśnicza, pokazaniem, że Ala jest dla nich ważna, jako człowiek.

**Wszyscy w takim momencie mamy coś do zrobienia.**

## OBJAWY DEPRESJI

Nie musisz mieć wykształcenia psychologicznego, żeby rozpoznać pierwsze objawy depresji.

**Zauważ samą zmianę. U młodzieży zazwyczaj zauważalna jest:**

- ▶ silna męczliwość
- ▶ wybuchy agresji
- ▶ wybuchy płaczu
- ▶ rezygnacja

Nie chodzi o to, abyś wiedział, które konkretne wskazówki dadzą pełen obraz depresji, ale fakt, że w trakcie obserwacji twojego dziecka lub podopiecznego, zauważasz, że w krótkim czasie zaszła zmiana. Pojawiają się jakieś zachowania, które do tej pory nie występowały.

**Na początku zauważ. To bardzo ważne. Tylko tyle. Zauważyć. Widzę, że jesteś częściej rozdrażniony/a. Widzę, że nie masz tyle energii co zawsze. Widzę, że coś się dzieje.**

Nie musimy rozumieć, wiedzieć, jaka jest przyczyna. Zazwyczaj mamy poczucie, że przecież wszystko układa się dobrze. Z naszego punktu widzenia.

Kolejną ważną sprawą jest normalizacja. To normalne, że czasem nie mamy siły. To jest ok, że czasem się mocniej denerwujesz.

Normalizacja daje młodemu człowiekowi poczucie, że nie jest „dziwny”, „inny”, że „nie pasuje”.

Na tym etapie łatwiej jest dotrzeć do istoty problemu lub namówić na wizytę u specjalisty.

Nie każdą depresję widać gołym okiem. Nie każdy chory jest ubrany na czarno i zakłada kaptur. Nie każdy izoluje się od społeczeństwa. Ale w każdym widać takie momenty, kiedy się odłącza, wewnątrz znika, uśmiecha się nie tak spontanicznie jak kiedyś. Jakby nikogo nie chciał zajmować swoim cierpieniem.

**Pamiętaj, będąc blisko ludzi mamy większą szansę wyłapać momenty, kiedy coś zaczyna się dziać. Bądźmy na siebie wzajemnie uważni, czujni. Życie tak strasznie szybko potrafi się rozsypać.**



# Maja Pisarek

psycholożka oraz psychotraumatolożka

Ponad 20-letni rozwój zawodowy ukierunkował Maję na pracę z najtrudniejszymi tematami, takimi jak przemoc, samobójstwa, uzależnienia. Ukończyła Szkołę Wyższą Psychologii Społecznej w Warszawie na kierunku psychologia kliniczna. Posiada certyfikat EMDR oraz tytuł psycho traumatologa. Jest autorką wielu artykułów prasowych, ekspertem telewizyjnym oraz współtwórcą programów profilaktycznych dla uczniów z całej Polski. Wykładowcą akademickim na Uniwersytecie Gdańskim, Uniwersytecie Warmińsko Mazurskim oraz w Wyższej Szkole Biznesu- National - Louis University z siedzibą w Nowym Sączu.



**eska**  
**RAZEM**  
PRZECIWIW DEPRESJI

Przedstawione w materiale treści mają wyłącznie charakter informacyjny i nie są poradą medyczną oraz nie służą diagnozie choroby i nie zastąpią wizyty lekarskiej. W przypadku stwierdzenia u siebie lub u swoich bliskich objawów choroby zalecamy konsultację z lekarzem, lub terapeutą.