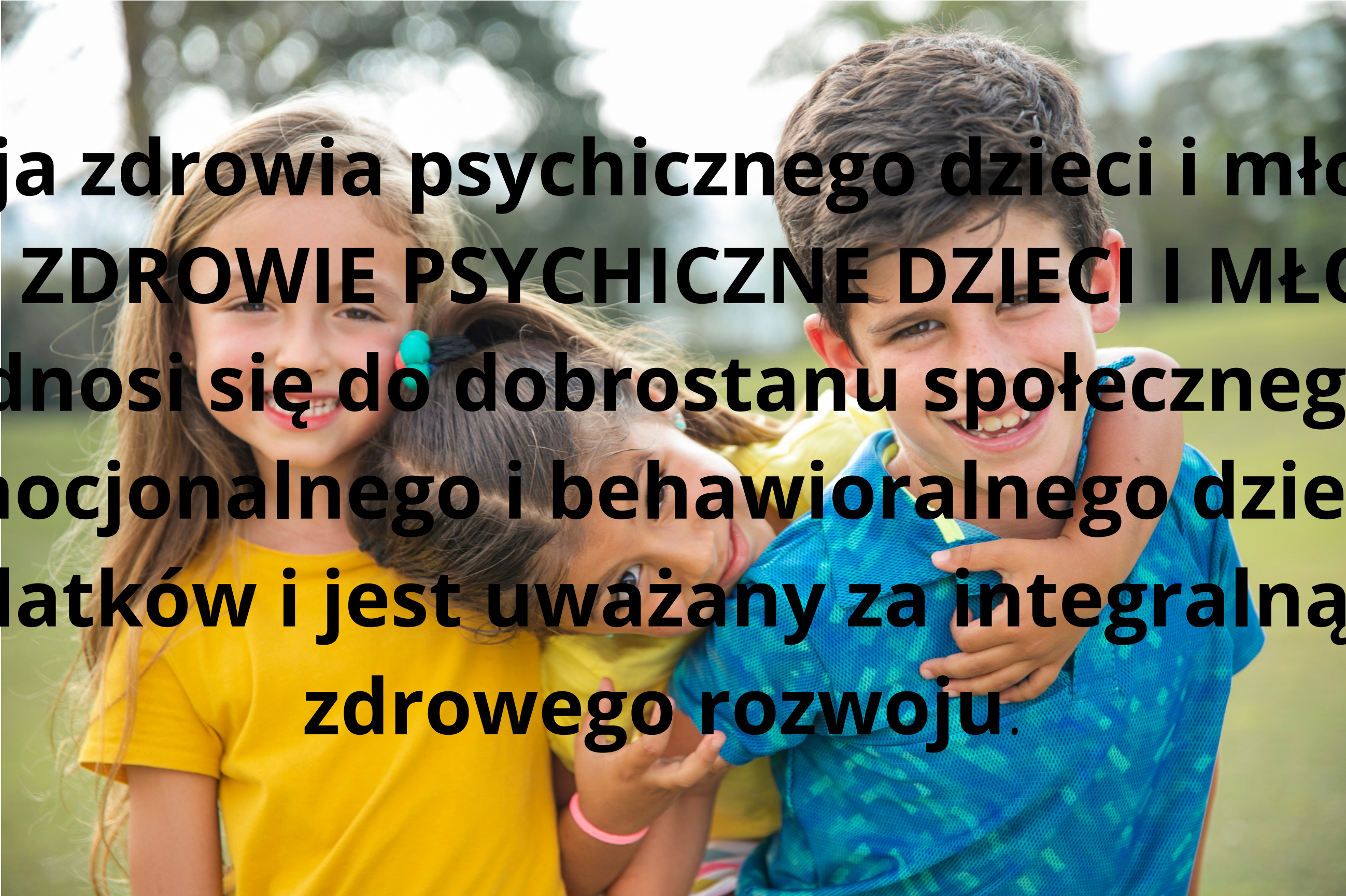


Zdrowie psychiczne naszych dzieci



A photograph of three children outdoors. On the left, a girl with long brown hair and a yellow shirt smiles. In the center, a younger girl with dark hair and a yellow shirt is being held by a boy on the right. The boy has dark hair and is wearing a blue patterned shirt, also smiling. They are in a grassy area with trees in the background.

Definicja zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży
TERMIN ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY
odnosi się do dobrostanu społecznego,
emocjonalnego i behawioralnego dzieci i
nastolatków i jest uważany za integralną część
zdrowego rozwoju.

CZYNNIKI OCHRONNE I RYZYKA

CZYNNIKI OCHRONNE, to po prostu te cechy, takie jak silne przyjaźnie, wspierająca rodzina i poczucie własnej sprawczości / skuteczności, które mają tendencję do kojarzenia z pozytywnymi stanami zdrowia psychicznego. Wspierają radzenie sobie w sytuacjach wyzwań emocjonalnych i zabezpieczają przed naruszeniem zdrowia psychicznego

ODPORNOSĆ, powinna być rozumiana jako zdolność do reagowania na zakłócające życie zdarzenia i stresy. Nasza odporność zależy głównie od wpływu czynników chroniących, umiejętności osobistych, takich jak samoregulacja emocjonalna, oraz od relacji społecznych

CZYNNIKI RYZYKA, to cechy jednostkowe / osobiste lub społeczne, które zazwyczaj są związane z problemami ze zdrowiem psychicznym. Przykłady obejmują: chroniczną chorobę, niski standard życia lub ograniczone wsparcie społeczne. Kiedy zdrowie psychiczne jest osłabione przez czynniki ryzyka, zdarzenia negatywne mogą mieć silniejszy, bardziej widoczny wpływ, a osoba dotknięta taką sytuacją, może być bardziej podatna na problemy.

Jak pracować nad rozwojem zdrowia dziecka?

Tak jak nad rozwojem fizycznym **CODZIENNIE**

**Pozytywne relacje rodziców ze swoimi dziećmi
aktywnie promują zdrowie psychiczne swoich dzieci i
nastolatków**



Zaczynijcie od:

- rozmów na tematy, które są dla was ważne -
plany, marzenia, wartości
- dostrzegania swoich mocnych stron
- wspólnej zabawy - gry, robienie posiłków,
wycieczki

Działania rodziców wpływają na poczucie własnej wartości, godności,
tożsamości i przynależności dzieci i młodzieży

Ważna rola rodziny

Dziecko wynosi z domu podstawowe kompetencje psychospołeczne, umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i zagrażających zdrowiu psychicznemu.



Dziecko, które ma poczucie wsparcia ze strony rodziny lepiej radzi sobie z wyzwaniami szkolnymi

Jak zbudować pozytywne środowisko domowe?



**Starasz się je zapewnić swojemu dziecku w
domu każdego dnia**

**Jasne oczekiwania i
przewidywalne procedury-
dziecku łatwiej
funkcjonuje się w
środowisku, które jest dla
niego / niej przewidywalne
i którego zasady są
przewidywalne. To buduje
poczucie bezpieczeństwa i
pewności siebie.**

**ATMOSFERA W DOMU -
stworzenie środowiska,
które pomaga dziecku
i nastolatkowi czerpać
przyjemność z życia**

Szacunek między rodzicem a dzieckiem / nastolatkiem i rodzeństwem, który pomaga w zapewnieniu:

- wsparcia
- troskliwych relacji
- pełnych szacunku interakcji
- akceptacji różnic
- uznania
- szansy na sukces
- zaangażowania

modelowanie

Pokazuj swojemu dziecku na swoim przykładzie:

- optymizm
- pozytywne zachowanie
- zrozumienie i akceptację uczuć
- regulację emocji
- konstruktywne rozwiązywanie problemów

Co jest ważne na każdym etapie rozwoju?

Wczesne dzieciństwo - 3 - 5 lat

- najważniejszy dla rozwoju psychicznego dziecka jest system rodzinny, a także w pewnej mierze rówieśnicy
- w dziecku należy rozwijać umiejętność biegania, skakania, naukę cyfr i liter
- rozwijanie umiejętności komunikowania potrzeb i myśli
- rozwijanie wrażliwości na uczucia innych dzieci
- rozwijanie podstawowego zrozumienia i regulacji własnych emocji

Średnie dzieciństwo - 6- 12 lat

- dziecko jest zaabsorbowane adaptacją do nowej grupy i podejmowaniem nowych zadań - osiągnięcie dojrzałości szkolnej
- dziecko staje się bardziej aktywnym uczestnikiem rodziny / grupy, zaczyna mniej polegać na rodzinie i czerpie satysfakcję z innych dorosłych i rówieśników
- uczy się postaw prospołecznych
- uczy się właściwego radzenia sobie z silnymi uczuciami i impulsami

Wczesne dojrzewanie 13 - 14 lat

- okres intensywnych zmian biologicznych i psychospołecznych
- grupa rówieśnicza zaczyna mieć ogromny wpływ na dziecko
- wpływ tej grupy często pozostaje w opozycji do rodziny, szkoły, religii
- nastolatkom uczyć się radzić sobie z dojrzewającym ciałem
- rozpoczyna się proces niezależności od rodziców przy zachowaniu współzależności i przywiązania
- nauka radzenia sobie z szeroką gamą często bardzo intensywnych emocji

wiek dojrzewania i wczesna dorosłość

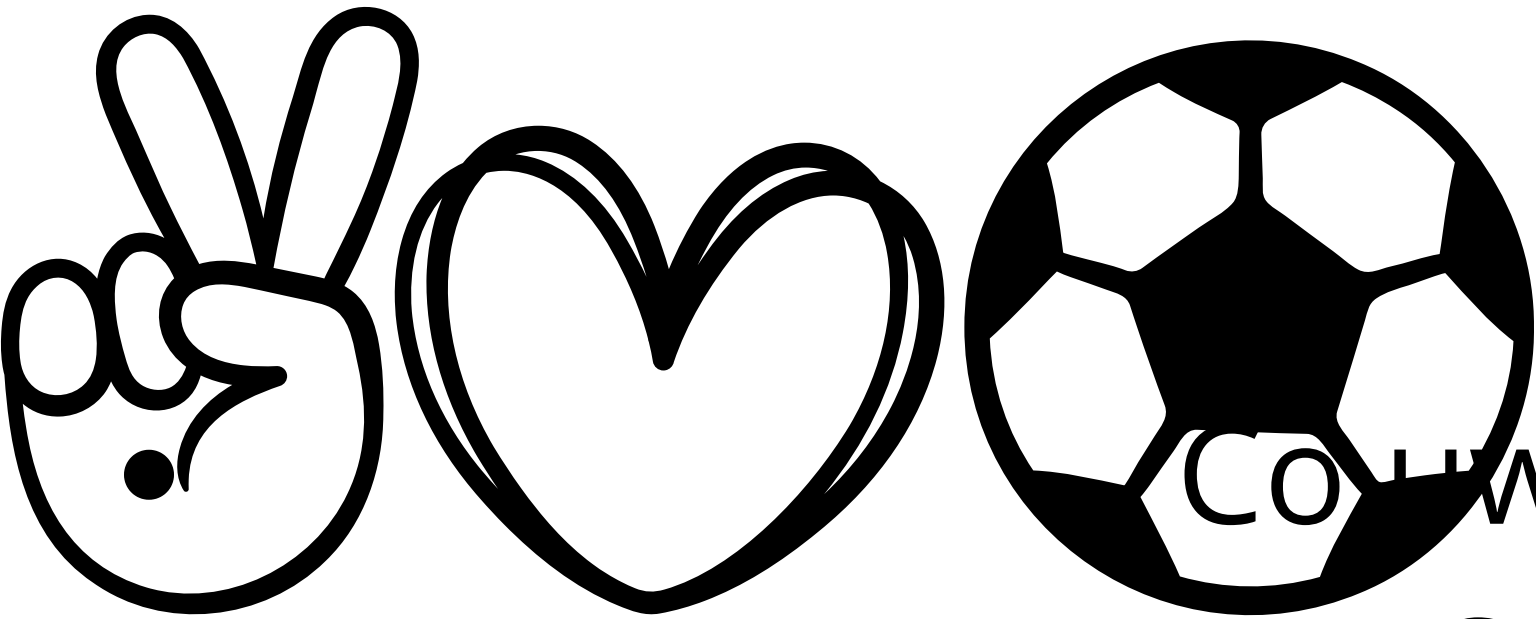
15 - 19 lat

- nauka radzenia sobie z dojrzałym ciałem i rozwijanie stabilnej tożsamości seksualnej
- rozwijanie osobistego światopoglądu
- rozwijanie poczucia przynależności do szerszej wspólnoty osób
- uczenie się brania głównej odpowiedzialności za własną ekspresję emocjonalną i zachowania

Wsparcie rozwoju dziecka:

wsparcie rozwoju samoświadomości i refleksyjności u dzieci i młodzieży oraz wzmacnianie poczucia własnej

wartości



• Co uważam za swój talent?

• Co jest moją pasją?

• Co ostatnio wyjątkowo mi się udało?

**PASJA, REALIZACJA ZAINTERESOWAŃ TO BARDZO SILNY
CZYNNIK CHRONIĄCY**

Wspieranie zdrowia psychicznego poprzez pracę nad rozwojem duchowym, wewnętrznym - nauka okazywania wdzięczności:

- Co dobrego mnie dzisiaj spotkało?
- Co dobrego dzisiaj zrobiłem / zrobiłam?
- Jak wyglądał mój dzień i jak oceniam swoje zachowanie?
- Co dobrego spotkało mnie w ostatni weekend?

Wspólne poszukiwanie rozwiązań: metoda wspierająca u dziecka nastolatka umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami

- wysłuchaj co dziecko czuje i czego potrzebuje
- streść punkt widzenia dziecka
- wyraż swoje uczucia i potrzeby
- zachęć dziecko do wspólnego poszukiwania rozwiązań
- zapisz wszystkie pomysły, nie oceniaj ich
- wspólnie zdecydujcie, które pomysły Wam się podobają i jak można wprowadzić je w życie

TROCHĘ O NASTOLATKU - jak reagować na zmiany nastroju u nastolatka?

- **Zaprezentuj własny punkt widzenia, wysłuchaj zdania nastolatka. Pamiętaj, że próby podważania słuszności jego postępowania mogą być odebrane jako atak na niezależność, a w odpowiedzi syn/córka może przekroczyć pewną granicę z rodzicem (np. odezwać się nieprzyjemnie), broniąc swojej autonomii.**
- **Postępowanie dziecka nie jest wymierzone przeciwko Tobie, liczy się z Twoim zdaniem, ale często się do tego nie przyzna. A jeśli przyjdzie i przeprosi za swoje zachowanie, jeśli tego wymagasz, to wiedz, że jego płat czołowy przez to nie rozwinie się szybciej, zachowanie powtórzy się jeszcze niejednokrotnie.**

Rodzice są gwarancją poczucia bezpieczeństwa i tworzenia się hierarchii wartości i przekonań nastolatka

- dlatego istotne jest by wciąż mimo, że może to być trudne, pokazywać dorastającemu dziecku świat i pozostać dla niego najważniejszą osobą
- Zapytaj swojego syna/córkę jak chciałoby wspólnie z Tobą spędzić czas (nastolatki wolą byśmy robili to, co one proponują) i zaplanujcie to! To ważne by być obecnym nie tylko fizycznie, ale również emocjonalnie podczas tego czasu.

TROCHĘ O NASTOLATKU

Staraj się otaczać swoją nastoletnią córkę, swojego nastoletniego syna troską i zainteresowaniem. Brzmi banalnie, ale poczucie, że jest się dla kogoś ważnym ma bardzo duży wpływ na samoocenę. Okazuj szacunek, a tym samym pozwalaj na wspólne decydowanie o sprawach rodzinnych bądź samodzielne działania.

- Ważną kwestią w poczuciu własnej wartości Twojego dziecka, jest dostrzeganie nawet małych osiągnięć.

TROCHĘ O NASTOLATKU

- Pozwól swojemu dziecku na poniesienie konsekwencji swoich działań i wyciągnięcie z nich wniosków (oby!)
- Zapytaj swoje dziecko czy jest coś, czego chciałoby spróbować - jakaś nowa aktywność / szczególne danie itp. Warto pokazać dziecku, że jego potrzeby, marzenia są równie ważne jak te dorosłych, porozmawiaj na ten temat, poznaj powody wyboru, nie oceniaj.

Rodzic jest najlepszym obserwatorem dziecka

- rodzice są osobami, które mogą dostrzec zmiany nastroju lub zachowania, które wydają się nadmierne lub niezwykłe, trwające dłużej niż przeciętnie
- jeśli rodzica coś niepokoi i wydaje się, że może wskazywać na problem, nie obawiaj się zgłosić do specjalisty
- kiedy twoje dziecko od dłuższego czasu chodzi smutne, nerwowe lub zirytowane
- może się okazać, że to nic takiego
- może się okazać, że to był najwyższy czas na działanie