

10 PAŹDZIERNIKA
ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO



**JAK WSPIERAĆ ZDROWIE
PSYCHICZNE DZIECI**

Informacje dla rodziców

Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak to fizyczne. Dlatego o dobrostan psychiczny dzieci należy troszczyć się na każdym etapie ich rozwoju. Jeśli wyposażysz swoje dziecko w takie umiejętności, jak rozwiązywanie problemów, radzenie sobie z własnymi emocjami oraz nauczysz je samoakceptacji – będzie lepiej umiało pokonywać trudności życia codziennego.



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

JAK RODZICE MOGĄ WSPIERAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI



Bądźcie w bliskiej relacji

Budowanie bliskiej relacji zaczyna się, jeszcze zanim dziecko przyjdzie na świat. Na każdym etapie rozwoju potrzebuje ono poczucia bliskości z rodzicami. Okazywanie czułości sprawia, że dziecko czuje się bezpiecznie, daje mu możliwość odreagowania emocji w towarzystwie osoby, do której jest przywiązane i czuje zaufanie. Mówcie, że kochacie, przytulajcie się, rozmawiajcie i spędzajcie razem czas!



Wzmacniajcie u dzieci poczucie własnej wartości

Kiedy dziecko zdaje sobie sprawę z własnych możliwości, jest w stanie odważniej podejmować nowe wyzwania, wierzy w swoje umiejętności i idzie przez życie z podniesioną głową. Mówcie dziecku, że jest ważne, pytajcie je o zdanie i pokazujcie, że ma ono dla was znaczenie. Spędzajcie razem czas, doceniajcie jego pracę i wysiłek, a nie tylko efekt. Zwracajcie uwagę na jego mocne strony, prawcie komplementy. Zauważajcie trudności, z którymi się boryka, poinformujcie, jak może nad nimi pracować i zaoferujcie swoją pomoc, wsparcie.



Bądźcie wzorem

Dziecko obserwuje swoich rodziców. Widzi to, jak się zachowują, jak radzą sobie w trudnych sytuacjach, w jaki sposób okazują emocje. Rodzic swoją postawą i zachowaniem wpływa na to, jak dziecko postrzega świat. Kiedy wymagacie od dziecka pewnych zachowań, bądźcie dla niego przykładem. Jeśli chcecie, żeby dziecko witało się z sąsiadami, sami to róbcie. Jeśli dziecko ma trudności z kontrolowaniem złości, warto zastanowić się nad tym, jak z emocjami radzą sobie jego rodzice.



Rozmawiajcie

Zadbajcie o to, aby znaleźć czas na rozmowę z dzieckiem. Rozmawiajcie o wszystkim, nawet jeśli niektóre tematy wcale nie są łatwe. Spytajcie dziecko o jego uczucia, słuchajcie uważnie, co ma do powiedzenia, i okazujcie szacunek. Wyrażcie zrozumienie i zainteresowanie tym, co dziecko chce przekazać. Zapewnijcie je, że zawsze może się do Was zwrócić. Stwórzcie przestrzeń do rozmowy, w której dziecko będzie czuło się bezpiecznie. Dzięki rozmowie lepiej poznajemy i rozumiemy swoje dziecko.



Obserwujcie zachowanie dzieci

Osoba, która doznaje kryzysu emocjonalnego, może zmienić swoje zachowanie. Dlatego tak ważna jest baczna obserwacja. Niepokoić mogą takie sygnały jak: obniżony nastrój, zaburzenia snu (bezsennność, ciągłe zmęczenie), zaburzenia odżywiania (stosowanie restrykcyjnej diety, wzmożony apetyt), objawy somatyczne (ból głowy, brzucha), pogorszenie wyników w nauce, problemy w relacjach społecznych, zachowania autodestrukcyjne, czy problemy wychowawcze (agresja, zachowania opozycyjno-buntownicze).



Korzystajcie z pomocy specjalistów

Gdy zauważycie niepokojące objawy w zachowaniu swojego dziecka, nie wahajcie się zwrócić o pomoc do specjalisty. Taką osobą może być np. psycholog, pedagog szkolny, psychiatra lub terapeuta. Wczesna interwencja procentuje bardziej efektywną pomocą. Czasami już sama rozmowa czy konsultacja z właściwym specjalistą może się okazać ogromnym wsparciem.



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk



JAK WSPIERAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE UCZNIÓW

Informacje dla nauczycieli

Szkoła jest miejscem, gdzie dzieci spędzają znaczną część swojego dnia. To tutaj odnoszą pierwsze sukcesy, nawiązują pierwsze przyjaźnie i przeżywają wiele innych ważnych dla nich chwil. Szkoła jest wpisana w codzienność młodych ludzi, a w drodze ku dorosłości towarzyszą im nauczyciele. Środowisko szkolne w istotny sposób wpływa na zdrowie psychiczne dzieci, ich codzienne funkcjonowanie i na to, jakimi osobami się stają.



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

JAK NAUCZYCIELE MOGĄ WSPIERAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE UCZNIÓW



Dbajcie o relacje

Szkoła jest miejscem, gdzie uczeń poza nauką musi sprostać wyzwaniom dotyczącym budowania satysfakcjonujących relacji rówieśniczych, które są ważnym czynnikiem chroniącym zdrowie psychiczne. Nauczyciel może wspierać relacje uczniów w klasie na wiele sposobów, np. organizując zajęcia grupowe, zabawy integrujące zespół, wskazując wspólne cechy między uczestnikami, a także bacznie obserwując grupę i reagując w razie potrzeby.



Wspierajcie emocje

Jednym z ważniejszych aspektów zdrowia psychicznego są emocje. Nauczyciele mogą wspierać rozwój emocjonalny swoich wychowanków oraz kształtować w nich umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami. W tym celu warto skupić się na działaniach polegających na kształtowaniu inteligencji emocjonalnej, np. zajęciach grupowych o tematyce emocji, opowiadaniu o tym, jak się czujemy, oraz budowaniu atmosfery sprzyjającej rozmowie o swoich przeżyciach i odczuciach.



Rozmawiajcie

Niezwykle ważne jest poznanie swoich uczniów, bycie nie tylko osobą przekazującą wiedzę, ale także budzącą zaufanie, kimś, do kogo dzieci mogą się zgłosić w razie potrzeby. Rozmowa jest jedną z najlepszych metod pozwalających na wzajemne poznanie się oraz okazanie wsparcia. Rozmawiajcie z uczniami na różne tematy! Poruszajcie zagadnienia, które ich interesują, pytajcie o ich zdanie i słuchajcie przedstawianych przez nie pomysłów. Takie działania budują u dzieci pozytywny obraz własnej osoby, a także wspierają poczucie sprawczości, akceptacji i bezpieczeństwa.



Dostrzegajcie pozytyw

Życie szkolne to nie tylko wycieczki i zabawy z kolegami. W szkole uczeń codziennie spotyka się z oceną swojego zachowania, osiągnięć edukacyjnych. Świetnie jest dostawać bardzo dobre stopnie, ale nie każdy osiąga takie wyniki. W ocenianiu ucznia ważne jest chwalenie go nie tylko za uzyskany rezultat, ale również za wysiłek i pracę, które włożył w przygotowania. Wskazując braki w wiedzy, warto poinformować dziecko, jak może je nadrobić, oraz wypunktować, co poszło mu dobrze. Natomiast zwracając uwagę na problematyczne zachowanie, można podkreślić, kiedy zachowanie ucznia nam się podobało.



Bądźcie uważni

Podczas pracy z grupą niezwykle ważne jest dbanie o indywidualne podejście do każdej osoby. Każdy uczeń jest inny, ma inne zachowania, sposób funkcjonowania, ale również w inny sposób może pokazywać, że zmaga się z trudnościami. Dlatego tak ważna jest obserwacja funkcjonowania uczniów w szkole. Alarmujące mogą być: gorsze wyniki w nauce, nieobecności, spóźnienia, izolowanie się od rówieśników, wchodzenie w konflikty, zmiana nastroju. Uwagę nauczycieli powinni przykuć nie tylko uczniowie sprawiający kłopoty wychowawcze, ale również ci, którzy są spokojni i wycofani.



Korzystajcie z pomocy

Kiedy zauważycie niepokojące sygnały w zachowaniu uczniów, warto skonsultować się z dostępnymi w szkole specjalistami (psycholog, pedagog) lub innymi nauczycielami. Druga osoba może spojrzeć na sprawę z innej perspektywy i dzięki temu pomóc w rozwiązaniu niepokojącej sytuacji. Psycholog szkolny może wesprzeć nie tylko ucznia, ale również nauczyciela poprzez udzielenie mu wskazówek dotyczących dalszej pracy z dzieckiem. Ważnym elementem jest również stały kontakt z rodzicami i informowanie ich o swoich spostrzeżeniach. Wczesna interwencja pozwala na wdrożenie odpowiednich działań i pomocy.



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk



Pomoc w „czterech zetkach”

Pierwsza pomoc emocjonalna powinna składać się z tzw. czterech zetek:

1. Zauważ.

Powiedz o faktach i o tym, jakie emocje one w Tobie wywołują – przykładowa reakcja
*„Zauważyłam/em, że w ostatnich dniach jesteś bardzo smutna/y i że często płaczesz.
Martwię się o Ciebie.”*

2. Zapytaj.

Zaproś dziecko do rozmowy, zadając pytania – np. *„Czy możemy porozmawiać o tym,
co się u Ciebie dzieje? Czy jest coś, co mogę zrobić albo co wspólnie możemy zrobić,
żebyś poczuł/a się lepiej?”*

3. Zaakceptuj.

To, co usłyszysz, może być dla Ciebie trudne lub niezrozumiałe. Możesz postrzegać daną sytuację inaczej niż Twoje dziecko. Nie przedstawiaj kontrargumentów, nie przekonuj, że rzeczywistość wygląda inaczej, niż dziecko o niej opowiada. To bardzo ważne, żeby zaakceptować wszystko, co usłyszysz – np. *„Słyszę, że tak siebie widzisz i wyobrażam sobie, że jest Ci z tym bardzo trudno.”*

4. Zareaguj.

Kiedy dostrzegamy problemy dziecka, chcemy mu pomóc szybko i skutecznie. To naturalna reakcja, tzw. odruch korygowania. Najlepiej jednak zapewnić dziecku fachową pomoc, umawiając je na wizytę u psychologa, kontaktując się ze szkołą – np. *„Choćbym w tej chwili nie wiedział/a jak Ci pomóc, znajdę kogoś kto zrobi i będę w tym razem z Tobą.”*

Warto przeczytać również:

https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/dla_pacjenta/fop/nfz_nr_5.pdf

[https://myslepozytywnie.pl/publikacje/prezentacje/Prezentacja%207%20Jak%20wspierac%20zdrowie%20psychiczne%20naszych%20dzieci%20\(rodzice\).pdf](https://myslepozytywnie.pl/publikacje/prezentacje/Prezentacja%207%20Jak%20wspierac%20zdrowie%20psychiczne%20naszych%20dzieci%20(rodzice).pdf)

Źródło:

<https://psychologiadziecka.org/autor/milena-lewandowska-florczyk/>

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-jak-pomoc-dziecku-w-kryzysie-psychicznym,8482.html>