



# ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO PSYCHICZNE DZIECI

## INFORMATOR WSPIERAJĄCY ŚWIADOMYCH RODZICÓW

### NIE MA ZDROWIA BEZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Dominującym odczuciem wobec problemów zdrowia psychicznego jest przerażenie i bezradność lub obojętność, nieracjonalne stereotypy i uprzedzenia otwierające drogę społecznemu napiętnowaniu, nierówności i wykluczeniu osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego. Definicja WHO wskazuje natomiast na szerokie rozumienie pojęcia, określając je jako pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka

### DEFINICJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

TERMIN ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY ODNOSI SIĘ DO DOBROSTANU SPOŁECZNEGO, EMOCJONALNEGO I BEHAVIORALNEGO DZIECI I NASTOLATKÓW I JEST UWAŻANY ZA INTEGRALNĄ CZĘŚĆ ZDROWEGO ROZWOJU.

## **CZYNNIKI RYZYKA ZAGROŻENIA**

przemoc rówieśnicza – przemoc fizyczna, psychiczna, cyberprzemoc  
odrzućenie przez rówieśników  
izolacja w grupie klasowej  
słaba więź ze szkołą  
częsta nieobecność  
niedostateczne kierowanie swoim zachowaniem  
zaburzenia zachowania, emocji,  
problemy ze stanem zdrowia,  
wprowadzona farmakologia  
destrukcyjna grupa rówieśnicza  
niepowodzenia szkolne  
porażki towarzyskie  
brak wsparcia ze strony rodziców

## **SKUTKI:**

obniżenie osiągnięć w nauce  
samookaleczenia.  
zaburzenia nastroju.  
zaburzenia lękowe (np. fobia szkolna).  
niska samoocena  
obniżenie frekwencji

## **TRUDNOŚCI ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM? NIE MA SIĘ CZEGO WSTYDZIĆ.**

Podobnie jak w przypadku zdrowia fizycznego, nikt nie przechodzi przez życie bez problemów ze zdrowiem psychicznym. Dzieje się tak również w dzieciństwie i okresie dorastania.

Wiele takich problemów jest normalną częścią życia. W przeważającej części uczymy się i rozwijamy dzięki nim. Jednak bardzo ważne jest, aby pomagać dzieciom i pokazywać, jak radzić sobie z trudnościami emocjonalnymi i jak rozwijać się dzięki nim. W przypadku niektórych dzieci i nastolatków problemy są na tyle poważne, że wsparcie i wskazówki ze strony najbliższych osób w życiu są niewystarczające i potrzebna jest specjalistyczna pomoc. Brak takiej pomocy może się przełożyć na problemy w życiu dorosłym.

## **JAK PRACOWAĆ NAD ROZWOJEM ZDROWIA DZIECKA?**

rozmów na tematy, które są dla was ważne (plany, marzenia, wartości), dostrzegania swoich mocnych stron, wspólnej zabawy (gry, robienie posiłków, wycieczki). Tak , jak nad zdrowiem fizycznym, czyli ...codziennie ! Pozytywne relacje rodziców ze swoimi dziećmi aktywnie promują zdrowie psychiczne swoich dzieci i nastolatków.

Wasze działania jako rodziców wpływają na poczucie własnej wartości, godności, tożsamości i przynależności dzieci i młodzieży

### **MODELOWANIE**

optymizm,  
pozytywne zachowanie,  
rozumienie i akceptacja uczuć,  
regulacja emocji,  
konstruktywne rozwiązywania.  
Pokazuj swojemu dziecku na swoim przykładzie

### **JASNE OCZEKIWANIA I PRZEWIDYWALNE PROCEDURY**

Dziecku łatwiej funkcjonuje się w środowisku, które jest dla niego/niej przewidywalne i którego zasady są zrozumiałe. To jednocześnie buduje poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie. Daje podstawy do lepszego funkcjonowania społecznego.

### **PODSTAWOWA FILOZOFIA**

wsparcie,  
troskliwe relacje,  
pełne szacunku interakcje,  
akceptacja różnic,  
szanse na sukces,  
zaangażowanie i wkład,  
uznanie.

Rodzice są pierwszymi osobami, które mogą dostrzec zmiany nastroju lub zachowania swojego dziecka, które wydają się nadmierne lub niezwykle, być może trwające dłużej niż przeciętnie. Jeśli Ciebie –rodzica – coś niepokoi i wydaje Ci się, że może wskazywać na problem, nie bój się zgłosić do specjalisty!

Kiedy Twoje dziecko nie może wyleczyć kataru, idziesz do pediatry. Kiedy Twoje dziecko od dłuższego czasu chodzi smutne, nerwowe lub zirytowane, warto wybrać się do terapeuty. W obu przypadkach może się okazać, że „To nic takiego”, w obu przypadkach może się okazać, że „To był najwyższy czas na działanie”.

### **RODZIC JAKO OBSERWATOR**

Dziecko wnosi z domu podstawowe kompetencje psychospołeczne, umiejętność

radzenia sobie w sytuacjach trudnych i zagrażających zdrowiu psychicznemu.

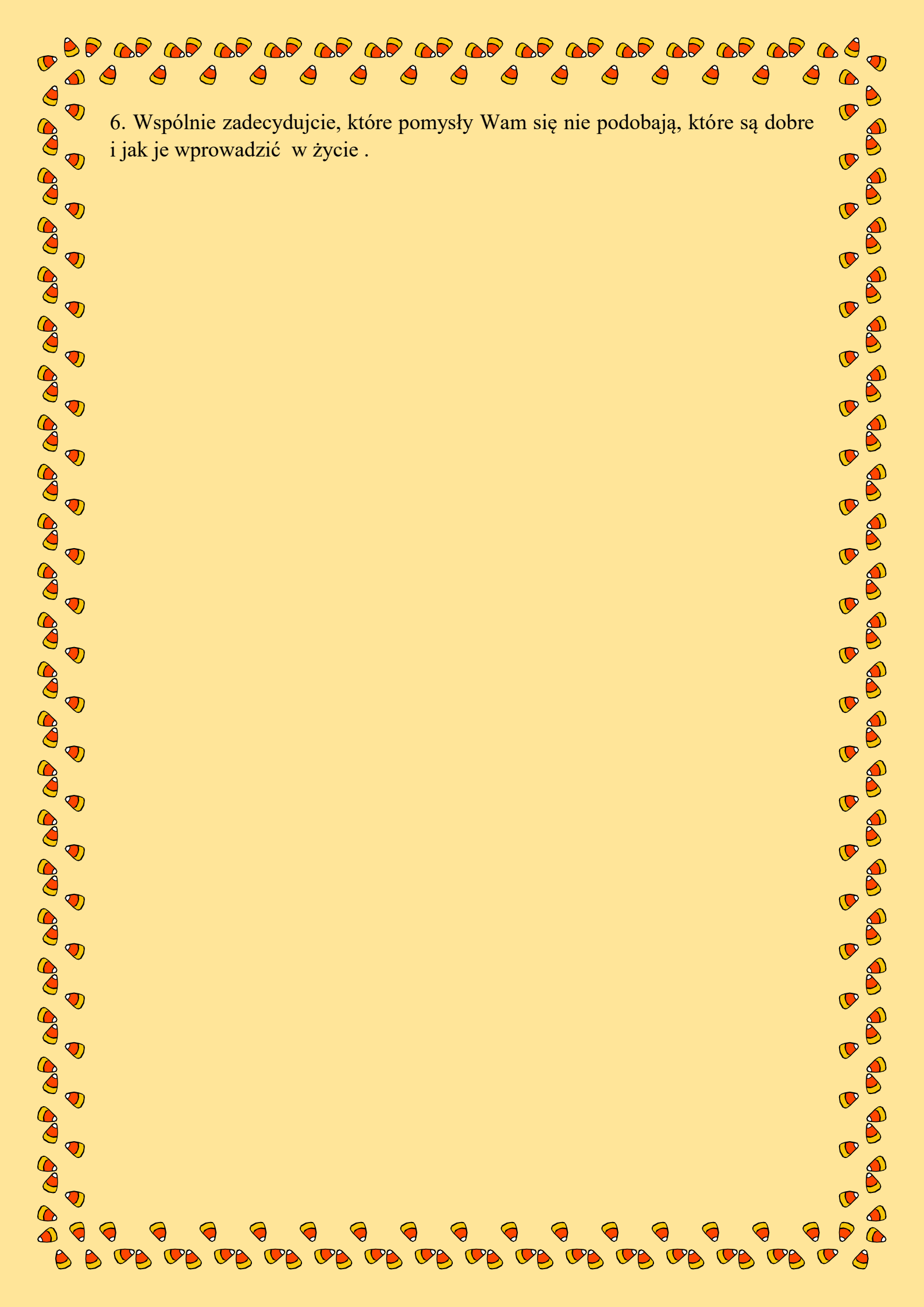
Dziecko, które ma poczucie wsparcia ze strony rodziny lepiej radzi sobie z Wyzwaniami szkolnymi.

Jeśli dostrzeżasz problem, z którym nie możesz sobie poradzić szukaj wsparcia! Np. w szkole dziecka. Jedna piąta dorastających dzieci poniżej 18 roku życia ma jakieś problemy rozwojowe, emocjonalne lub z zachowaniem, a jedno na osiem ma zaburzenia psychiczne.

### **WSPÓLNE POSZUKIWANIE ROZWIĄZAŃ**

Metoda wspierająca rozwijanie u dziecka/nastolatka umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami.

1. Wysłuchaj, co dziecko czuje i czego potrzebuje.
2. Streść punkt widzenia dziecka.
3. Wyraź swoje uczucia i potrzeby.
4. Zachęć dziecko do wspólnej „burzy mózgów”.
5. Zapisz wszystkie pomysły, nie oceniaj ich.

A decorative border of candy corns surrounds the text. The border is composed of small, stylized candy corns with yellow, orange, and white segments, arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

6. Wspólnie zdecydуйте, które pomysły Wam się nie podobają, które są dobre i jak je wprowadzić w życie .