

# JAK WSPIERAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI



## Informacje dla rodziców

Opracowana przez szkolny  
zespół do spraw pomocy  
psychologiczno-  
pedagogicznej.

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.



# 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, dawajcie komplementy. Zauważajcie trudności, z którymi się boryka, poinformujcie, jak może nad nimi pracować i zaoferujcie swoją pomoc, wsparcie.

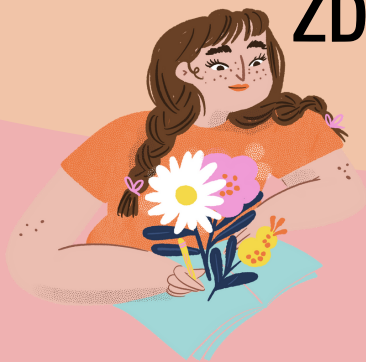
## Bądźcie wzorem

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 poznamy i rozumiemy swoje dziecko.

# JAK RODZICE MOGĄ WSPIERAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI?



## 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 (bezsenność, 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.