



# 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, 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. Wyraźcie 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.

