

## Jak dbać o zdrowie psychiczne dzieci?

Wszyscy powinniśmy pamiętać o tym, że od momentu pojawienia się dziecka na świecie, jesteśmy odpowiedzialni za jego zdrowie psychiczne. Prawidłowe zdrowie psychiczne dziecka warunkuje jego prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny, społeczny oraz intelektualny. Rodzice i opiekunowie, którzy od samego początku wspierają ten rozwój, chronią dziecko przed wystąpieniem trudności w zakresie zdrowia psychicznego. Dotyczy to także sytuacji, kiedy rodzic dostrzega trudności związane ze zdrowiem psychicznym swojego dziecka i szybko reaguje na jego symptomy.

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży zależy od czynników biologicznych (genetycznych, infekcyjnych, toksycznych) oraz psychospołecznych (rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza). Jednak to rodzina ma najważniejszy wpływ na prawidłowy rozwój człowieka, ale też rodzina może ten rozwój zaburzać. To w rodzinie dziecko uczy się ról społecznych, stanowi ona zwykle mapę świata dla młodego człowieka. Rodzice swoimi postawami, tym jak okazują miłość, troskę, czułość, zainteresowanie dziecku, stymulują prawidłowy rozwój i potencjał dziecka. Często to od rodziców zależy, czy dzieci będą umiały w pełni wykorzystać swoje możliwości i czy będą cieszyły się dobrym zdrowiem psychicznym w przyszłości.

Dziecko, u którego zdrowie psychiczne jest zaniedbane nie potrafi w pełni używać swoich zasobów niezbędnych do pokonywania trudności życiowych. Podobnie jak my dorośli, dzieci również mogą mieć swoje problemy i trudności. Starają się rozwiązać je przy pomocy rodzica, opiekuna oraz własnych zasobów, jakie posiadają. Kiedy się to udaje, trudności przebiegają łagodnie i zwykle są krótkotrwałe. Są jednak dzieci, które nie rozumieją świata dorosłych i dorośli, którzy nie do końca rozumieją, czym jest „wewnętrzny” świat dziecka. Zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych jest to sytuacja trudna, wywołująca przykre emocje i uczucia. Gdy dziecko doświadcza tego przykrego stanu przez długi okres czasu, może doprowadzić to do zaburzenia psychicznego.

Spojrzymy na wyzwania specyficzne dla konkretnego etapu rozwoju dziecka podzielone na **dwie grupy wiekowe (0-5 i 6-10 lat)**.

### Dzieci poniżej 5 roku życia

W tym okresie dzieci stykają się z wieloma ważnymi dla ich rozwoju wydarzeniami. Zaczynając od pierwszego uśmiechu i kroku, do przeżywania różnych emocji. To czas rośnięcia i nauki. **To również odpowiednia chwila na rozpoczęcie wspomagania właściwej kondycji zdrowia psychicznego dziecka.**

**Spędzaj ze swoim dzieckiem jak najwięcej czasu.** Ma to bardzo duże znaczenie dla Ciebie i dla niego. Tworzenie ciepłych i czułych relacji i zagwarantowanie dziecku poczucia bezpieczeństwa i opieki to podstawy zdrowego rozwoju i pozytywnego samopoczucia. Baw się z dzieckiem, przytulaj je, rozmawiaj z nim, czytaj mu i śpiewaj. Najlepiej każdego dnia. Graj z nim w gry. W ten sposób dziecko będzie nimi zaintrygowane i będzie chętniej uczyło

się nowych rzeczy. Proś dziecko, aby nazywało różne rzeczy. Zaczynj od przedmiotów, które znajdują się wokół niego. Wspólnie odkrywajcie nowe rzeczy poza domem.

W wieku przedszkolnym dziecko jest coraz bardziej niezależne i ciekawe świata. **Interakcje z ludźmi pozwolą mu rozwinąć własny sposób myślenia i zrozumieć otoczenie.** Zachęcaj dziecko do wchodzenia w interakcje społeczne przez zabawę z innymi dziećmi. Poproś malucha, aby pomagał Ci w prostych obowiązkach domowych dopasowanych do jego wieku. Wyznacz granice i realistyczne oczekiwania. Jeśli odmawiasz czegoś lub mówisz „nie”, to powiedz dziecku, co ma zrobić w zamian.

**Małe dzieci dopiero uczą się wyrażania siebie oraz radzenia sobie z emocjami.** Jeżeli nie mogą mówić o swoich potrzebach, to czasem mogą odczuwać złość lub stres. Gdy dzieci czują się zestresowane lub przytłoczone, to potrzebują mieć blisko ukochaną osobę dorosłą. Pomoże ona zachować spokój i uporać się z emocjami.

### Czego nie robić?

**Unikaj przemocy, krzyku i bicia.** Gdy dziecko wychowuje się w środowisku pełnym przemocy, to może to zaszkodzić jego prawidłowemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu. Może też być powodem długotrwałych problemów w późniejszym wieku.

Negatywny wpływ na dziecko mogą mieć również częste kłótnie pomiędzy osobami z jego bliskiego otoczenia i rodzicami. Napięta atmosfera może być dla niego wyjątkowo stresująca. Czasami dzieci czują się wtedy zaniebane, bezsilne, bezbronne. Dzieci potrzebują ciągłej uwagi, miłości i troski o ich prawidłowy wzrost i rozwój.

**Zadbaj o siebie.** To naturalne, że możesz czuć wiele skrajnych emocji w różnym czasie. Mogą to być na przykład: radość, frustracja, nerwowość czy poczucie zmęczenia. Gdy poczujesz się przytłoczony, to znajdź trochę czasu na rozładowanie stresu i napięcia. Znajdź wokół siebie osoby, które mogą Cię wesprzeć. Wygospodaruj czas tylko dla siebie, aby zaspokoić swoje potrzeby. Proś o pomoc!

### Dzieci w wieku od 6 do 10 lat

**Początek edukacji to bardzo ważna chwila w życiu dziecka.** Razem z pójściem do szkoły umiejętności fizyczne, zdolności poznawcze i kompetencje społeczne dziecka bardzo szybko się rozwijają. Dzieci uczą się opisywać swoje doświadczenia oraz mówić więcej o emocjach. Przyjaźnie i relacje rówieśnicze zaczynają być coraz ważniejsze. To czas, w którym dzieci nabierają pewności siebie we wszystkich dziedzinach życia. Spędzając więcej czasu poza domem, dziecko nabywa poczucia odpowiedzialności i uczy się niezależności. To czas, w którym uczy się zarządzać swoimi emocjami. Sprawdzaj, jak maluch radzi sobie z wyzwaniami dnia codziennego. Wspieraj je.

## Jak rozpocząć i prowadzić rozmowę z dzieckiem?

**Zapytaj dziecko o to, jak sobie radzi.** Porozmawiaj z nim o przedszkolu, szkole, kolegach, tym, co lubi i czego nie lubi robić, o tym, co sprawia mu trudność. Wykorzystaj codziennej sytuacji, które mogą wywoływać pozytywne i negatywne emocje. Może to być na przykład zwycięstwo w rywalizacji sportowej lub otrzymanie negatywnej naklejki w przedszkolu lub złej oceny w szkole. Tak sprawdzisz, jak czuje się dziecko. Kiedy jest to odpowiednie dla rozwoju dziecka, porozmawiaj z nim o fizycznych oraz emocjonalnych zmianach, które mają miejsce w okresie dojrzewania. Pomóż mu w zrozumieniu, czego może oczekiwać. Sprawdź, jak dziecko się czuje, czy ma jakieś zmartwienia lub wątpliwości, o których możecie porozmawiać.

**Gdy dziecko zaczyna z Tobą rozmawiać, to postaraj się, żeby czuło się wygodnie i bezpiecznie.** Dziecko pragnie być lubiane i akceptowane przez otoczenie. Twoja akceptacja jest dla niego początkiem do tworzenia pewności siebie. Zwróć uwagę na to, jaki wzór dajesz swojemu dziecku. Ono patrzy na Ciebie i zapamiętuje Twoje emocje oraz to, jak je wyrażasz. Docień osiągnięcia dziecka i jego właściwe zachowanie. Chwal, koncentruj się na jego działaniach (np. „ciężko nad tym pracowałeś i to naprawdę widać!”), a nie na nim jako człowieku (np. „och, jaki jesteś mądry!”).

**Twój czas jest podarunkiem dla dziecka.** Mówienie kocham cię lub przytulanie go, to nie wszystkie sposoby na okazywanie uczuć. Słuchaj dziecka i okazuj szczerze zainteresowanie tym, co chce Ci powiedzieć. Bierz je pod uwagę przy podejmowaniu decyzji w domu. Tym prostych, na przykład, co zjeść na obiad. Dziecko musi wiedzieć, że kochasz je bez względu na wszystko. Nawet, gdy się myli.

**Wypracuj sposoby wspierania dziecka i spędzania z nim czasu.** Czasami jest to trudne i wymaga cierpliwości. Trzeba jednak podjąć ten trud. Jeśli czujesz, że Twoje wsparcie jest niewystarczające lub potrzebujesz pomocy, idź do specjalisty. **Skonsultuj swoje obawy z psychologiem.** Przedszkola współpracują z poradniami psychologiczno-pedagogicznymi. Nie jest do nich potrzebne skierowanie. Przez stronę takiej poradni uzupełnia się formularz, wtedy poradnia ustala termin spotkania z rodzicem lub dzieckiem.

Szybkie reagowanie może być kluczem do skutecznej pomocy. Jeśli problemy psychiczne nie zostaną zauważone na wczesnym etapie, dorosły człowiek będzie miał większy problem z osiągnięciem równowagi psychicznej. Prawdopodobnie nie będzie umiał także korzystać z pomocy.