

Jak zadbać o zdrowie psychiczne dziecka?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 26, styczeń 2022 09:18

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 665

Dzieciństwo jest kluczowym okresem rozwoju dla budowania fundamentów dobrej kondycji zdrowia psychicznego. Niestety wielu dorosłych nie wie, jak w tym czasie wspierać swoje dzieci. Dlatego UNICEF przygotował kilka podpowiedzi, które mogą pomóc rodzicom w zadbaniu o zdrowie psychiczne najmłodszych.

Zły stan zdrowia psychicznego w dzieciństwie uniemożliwia prawidłowy rozwój i funkcjonowanie w dorosłym życiu. W efekcie prowadzi do dramatycznych sytuacji, w tym do wzrostu skali samobójstw. Dlatego o zdrowie psychiczne należy zadbać już od najmłodszych lat.

Dzieci poniżej 5. roku życia

W tym okresie dzieci osiągają wiele ważnych dla ich rozwoju kamieni milowych: począwszy od pierwszego uśmiechu i kroku, do przeżywania całej gamy emocji. To czas wzrastania i nauki oraz idealny moment na rozpoczęcie wspierania dobrej kondycji zdrowia psychicznego dziecka.

Staraj się spędzać z dzieckiem jak najwięcej czasu. Ma to ogromne znaczenie dla obu stron. Budowanie ciepłych i czułych relacji oraz zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa i opieki to fundamenty jego zdrowego rozwoju i dobrego samopoczucia. Baw się z dzieckiem, przytulaj je, mów do niego, śpiewaj i czytaj codziennie, jeśli to możliwe. Grajcie w gry, które angażują ciekawość malucha i pobudzają jego chęć do nauki. Poproś dziecko, aby nazwało rzeczy – zacznij od przedmiotów wokół. Wspólnie odkrywajcie otoczenie poza domem.

W wieku przedszkolnym dziecko staje się coraz bardziej niezależne i ciekawe świata. Interakcje z ludźmi pomogą mu rozwinąć własny sposób myślenia i zrozumieć otoczenie. Zachęcaj dziecko do interakcji społecznych poprzez zabawę z innymi dziećmi. Poproś malucha, aby pomógł Ci w prostych obowiązkach domowych dostosowanych do jego wieku. Wyznacz jasne granice i realistyczne oczekiwania. Jeśli odmawiasz czegoś lub mówisz „nie”, to powiedz dziecku, co wolisz, aby zrobiło w zamian.

Pamiętaj, że małe dzieci dopiero uczą się wyrażania siebie i radzenia sobie z emocjami. Jeśli nie mogą komunikować swoich potrzeb, to czasem może to wywoływać złość lub stres. Kiedy dzieci czują się zestresowane lub przytłoczone, potrzebują obecności kochającej osoby dorosłej, która zachowa spokój i pomoże uporać się z ich emocjami.

Czego nie robić?

Unikaj wszelkich form przemocy, w tym krzyku i bicia. Kiedy dziecko wychowuje się w środowisku, w którym stosuje się przemoc, może to zaszkodzić prawidłowemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu dziecka oraz spowodować długotrwałe problemy w późniejszym życiu.

Niekorzystny wpływ na dziecko mają także częste kłótnie między rodzicami i osobami z jego bliskiego otoczenia. Napięta atmosfera może być dla niego bardzo stresująca. Bywa, że najmłodszy czują się wtedy zaniedbani, bezsilni i bezbronni. Dzieci potrzebują stałej uwagi, miłości i troski o ich zdrowy wzrost i rozwój.

Pamiętaj, aby zadbać też o siebie. To normalne, że będziesz doświadczać wielu skrajnych emocji w różnym czasie. Wśród nich może się pojawić radość, frustracja, nerwowość czy poczucie zmęczenia. Zawsze, gdy czujesz się przytłoczony, poświęć trochę czasu na rozładowanie stresu i napięcia. Upewnij się, że masz wokół siebie osoby, które mogą okazać Ci wsparcie. Postaraj się wygospodarować czas tylko dla siebie, aby zaspokoić własne potrzeby. Nie bój się prosić o pomoc.

Jak zadbać o zdrowie psychiczne dziecka?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 26, styczeń 2022 09:18

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 665

Dzieci w wieku od 6 do 10 lat

Rozpoczęcie edukacji jest bardzo ważnym wydarzeniem w życiu dziecka. Wraz z pójściem do szkoły umiejętności fizyczne, zdolności poznawcze i kompetencje społeczne dziecka szybko się rozwijają. Dzieci uczą się opisywać swoje doświadczenia i mówić więcej o emocjach. Przyjaźnie i relacje rówieśnicze stają się coraz ważniejsze. To kluczowy 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 też czas, w którym uczy się zarządzać swoimi emocjami. Sprawdź, jak dziecko radzi sobie z wyzwaniami dnia codziennego. Wspieraj je.

Jak rozpocząć i prowadzić rozmowę z dzieckiem?

Zacznij rozmowę z dzieckiem od pytania o to, jak sobie radzi. Porozmawiaj z nim o szkole, przyjaciółach, rzeczach, które lubi i nie lubi robić oraz o tym, co sprawia mu trudność. Wykorzystaj codzienne wydarzenia, które wywołują pozytywne i negatywne emocje, takie jak zwycięstwo w rywalizacji sportowej lub otrzymanie niskiej oceny. Dzięki temu sprawdzisz, jak czuje się dziecko. Kiedy jest to właściwe dla etapu rozwoju Twojego dziecka, porozmawiaj z nim o fizycznych i emocjonalnych zmianach zachodzących w okresie dojrzewania i pomóż mu zrozumieć, czego może się spodziewać. Sprawdź, jak dziecko się czuje, czy ma jakieś zmartwienia lub wątpliwości, o których możecie porozmawiać.

Kiedy dziecko otwiera się przed Tobą, postaraj się, aby czuło się komfortowo i bezpiecznie. Dziecko chce być lubiane i akceptowane przez ludzi wokół. Twoja akceptacja jest dla niego pierwszym krokiem do budowania pewności siebie. Zwróć uwagę na to, jaki przykład dajesz dziecku swoim zachowaniem. Dziecko patrzy na Ciebie i zapamiętuje Twoje emocje oraz sposób, w jaki reagujesz na różne sytuacje. Docień osiągnięcia dziecka i jego dobre zachowanie. Chwal, skupiając się na jego działaniach (np. „ciężko nad tym pracowałeś i to naprawdę widać!”), a nie na nim jako osobie (np. „och, jaki jesteś mądry!”).

Pamiętaj, że Twój czas to cenny prezent dla dziecka. Mówienie „kocham cię” lub przytulanie go to nie jedyne sposoby okazywania uczuć. Słuchaj dziecka uważnie i okazuj mu szczerze zainteresowanie tym, co ma do powiedzenia. Uwzględnij je w procesie podejmowania prostych decyzji domowych, np. co zjeść na obiad. Niech dziecko wie, że kochasz je bez względu na wszystko, nawet jeśli popełnia błędy.

Apel UNICEF

Poświęć czas na wypracowanie sposobów wspierania dziecka i spędzania z nim czasu. Nie zawsze będzie to łatwe i może wymagać cierpliwości. Warto jednak podjąć ten trud. Jeśli jednak czujesz, że Twoje wsparcie jest niewystarczające lub potrzebujesz pomocy, udaj się do specjalisty.

W Polsce specjalistycznej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej potrzebuje aż 630 tys. dzieci. Niestety większość z nich latami pozostaje bez odpowiedniego wsparcia. Dlatego UNICEF Polska apeluje o poprawę dostępności do usług w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w naszym kraju.

Źródło: IP