

# 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 BEHAWIORALNEGO 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 PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ



1

SAMOOKALECZENIA.

---

2

ZABURZENIA NASTROJU.

---

3

ZABURZENIA LĘKOWE (NP. FOBIA  
SZKOLNA).

---

4

NISKA SAMOOCENA

---

5

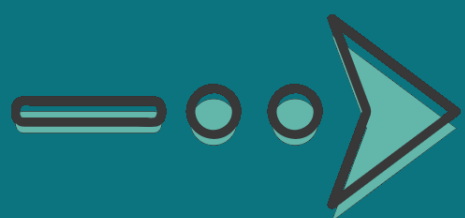
OBNIŻENIE OSIĄGNIĘĆ W NAUCE

---

6

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?

*Tak , jak nad zdrowiem fizycznym, czyli ...  
codziennie ! Pozytywne relacje rodziców ze  
swoimi dziećmi aktywnie promują zdrowie  
psychiczne swoich dzieci i nastolatków.*

*Zacznijcie od :*

- rozmów na tematy, które są dla was  
ważne (plany, marzenia, wartości),*
- dostrzegania swoich mocnych stron,*
- wspólnej zabawy (gry, robienie posiłków,  
wycieczki).*

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

# JAK ZBUDOWAĆ POZYTYWNE ŚRODOWISKO DOMOWE?

## PODSTAWOWA FILOZOFIA

Filozofia szacunku (między rodzicem a dzieckiem / nastolatkiem i rodzeństwem), która pomaga w zapewnieniu czynników ochronnych dla zdrowia psychicznego takich, jak:

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

## MODELOWANIE

Pokazuj swojemu dziecku na swoim przykładzie:

- optymizm,
  - pozytywne zachowanie,
  - zrozumienie i akceptacja uczuć,
  - regulacja emocji,
  - konstruktywne rozwiązywania.
- 

## 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.

---

# POZYTYWNE ŚRODOWISKO DOMOWE KSZTAŁTUJE RÓWNIEŻ:



## ATMOSFERA W DOMU

Stworzenie środowiska, które pomaga  
dziecku lub nastolatkowi czerpać  
przyjemność i zainteresowanie życiem.



# POZYTYNE SPRZĘŻENIE ZWROTNE



Kiedy wspierasz psychicznie swoje dziecko,  
pojawia się efekt sprzężenia zwrotnego.  
Czujesz się dowartościowanym, zrozumianym  
człowiekiem. Rozwijasz w sobie... poczucie  
szczęścia.



# RODZIC JAKO OBSERWATOR

Rodzice są pierwszymi osobami, które mogą dostrzec zmiany nastroju lub zachowania swojego dziecka, które wydają się nadmierne lub niezwykłe, 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”.



# WAŻNA ROLA RODZINY



Dziecko wynosi 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 dostrzegasz problem, z którym nie możesz sobie poradzić szukaj wsparcia! Np. w szkole dziecka.**



**20%**

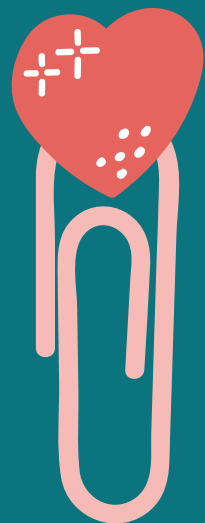
Jedna piąta dorastających dzieci poniżej 18 roku życia ma jakieś problemy rozwojowe, emocjonalne lub z zachowaniem, a jedno na osiem ma zaburzenia psychiczne.

# METODY WSPARCIA ROZWOJU

## PSYCHICZNEGO DZIECKA

PROPOZYCJE GOTOWYCH ROZWIAZAŃ DO WDROŻENIA





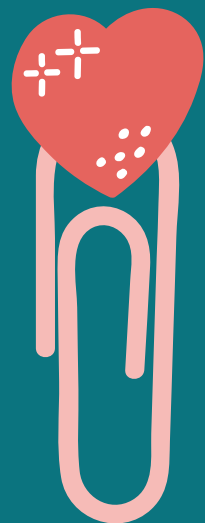
# MAPA TALENTÓW I PASJI

---

Metoda wspiera rozwój samoświadomości i refleksyjności u dzieci i młodzieży oraz wzmacnia poczucie własnej wartości. Usiądźcie razem i stwórzcie na dużej kartce A3 wspólną mapę talentów i pasji odpowiadając sobie na pytania (możecie sobie pomagać odnaleźć odpowiedzi na te pytania):

1. Co uważam za swój talent?
2. Co jest moją pasją?
3. Co ostatnio wyjątkowo dobrze mi się udało.





# DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

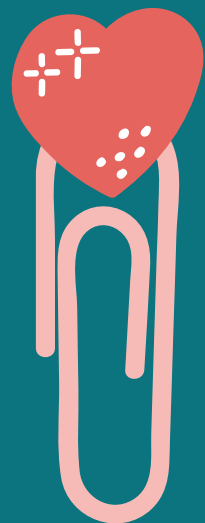
---

Dziennik wdzięczności to forma wspierania zdrowia psychicznego poprzez pracę nad rozwojem duchowym, wewnętrznym. Metoda ta wymaga stworzenia dziennika, estetycznie odpowiadającego osobie z nim pracującej (możecie stworzyć taki dziennik razem. W zeszycie na koniec dnia należy odpowiedzieć sobie na pytania:

1. Co dobrego mnie dzisiaj spotkało?
2. Co dobrego wniosłem w ten świat?
3. Jak wyglądał mój dzień i jak oceniam swoje zachowanie?

W wersji elektronicznej znajdziecie aplikację na stronie: [dziennikwdziecznosci.pl](https://dziennikwdziecznosci.pl)





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





**DZIĘKUJEMY ZA  
UWAGĘ!**

# Bibliografia

---

1. M. Turno „One są wśród nas. dziecko z depresją w szkole i przedszkolu”. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2010r.
2. N. Elzbieta „Zdrowie psychiczne warunkiem właściwego funkcjonowania dziecka”, art. w: Nauczanie Początkowe 010/2011, nr 1, s. 20–25.
3. M. Beata „Problemy dzieci i młodzieży: krajobraz po pandemii, Świat problemów, 2021, nr 6, s. 6–8.
4. J. Marta „Zaburzenia psychiczne i rozwojowe u dzieci a szkolna rzeczywistość”, PWN, Warszawa 2016r.
5. Strona [www.myslepozytywnie.pl](http://www.myslepozytywnie.pl).
6. Strefa Rodzica | Forum Przeciw Depresji

Prezentacje opracowały:  
Agnieszka Piekarz, Aleksandra Nasiłowska