

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



ZDROWIE PSYCHICZNE NASZYCH DZIECI

INFORMATOR WSPIERAJĄCY ŚWIADOMYCH RODZICÓW

*Mysle
pozytywnie*

Zadanie finansowane
ze środków Narodowego
Programu Zdrowia 2016-2020

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.



*Mysle
pozytywne*

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.**



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Mysle
pozytywne

CZYNNIKI OCHRONNE I RYZYKA



ODPORNÓŚĆ

powinna być rozumiana jako zdolność do reagowania na zakłócające życie zdarzenia i stresi. Nasza odporność zależy w dużej mierze od wpływu czynników ochronnych, umiejętności osobistych, takich jak samoregulacja emocjonalna, a także relacji społecznych.



CZYNNIKI OCHRONNE

to po prostu te cechy, takie jak silne przyjaźnie, wspierająca rodzina i poczucie własnej sprawczości/skuteczności, które mają tendencję do kojarzenia z pozytywnymi stanami zdrowia psychicznego. Wspierają radzenie sobie w sytuacjach wyzwań emocjonalnych i zabezpieczają przed poważnymi naruszeniami zdrowia psychicznego.



CZYNNIKI RYZYKA

to cechy jednostkowe/osobiste lub społeczne, które zazwyczaj są związane z problemami ze zdrowiem psychicznym. Przykłady obejmują: chroniczną chorobę, niski standard życia lub ograniczone wsparcie społeczne. Kiedy zdrowie psychiczne jest osłabione przez czynniki ryzyka, zdarzenia negatywne mogą mieć silniejszy, bardziej widoczny wpływ, a osoba dotknięta taką sytuacją, może być bardziej podatna na problemy psychiczne..

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.

A czy Ty myślisz pozytywnie?

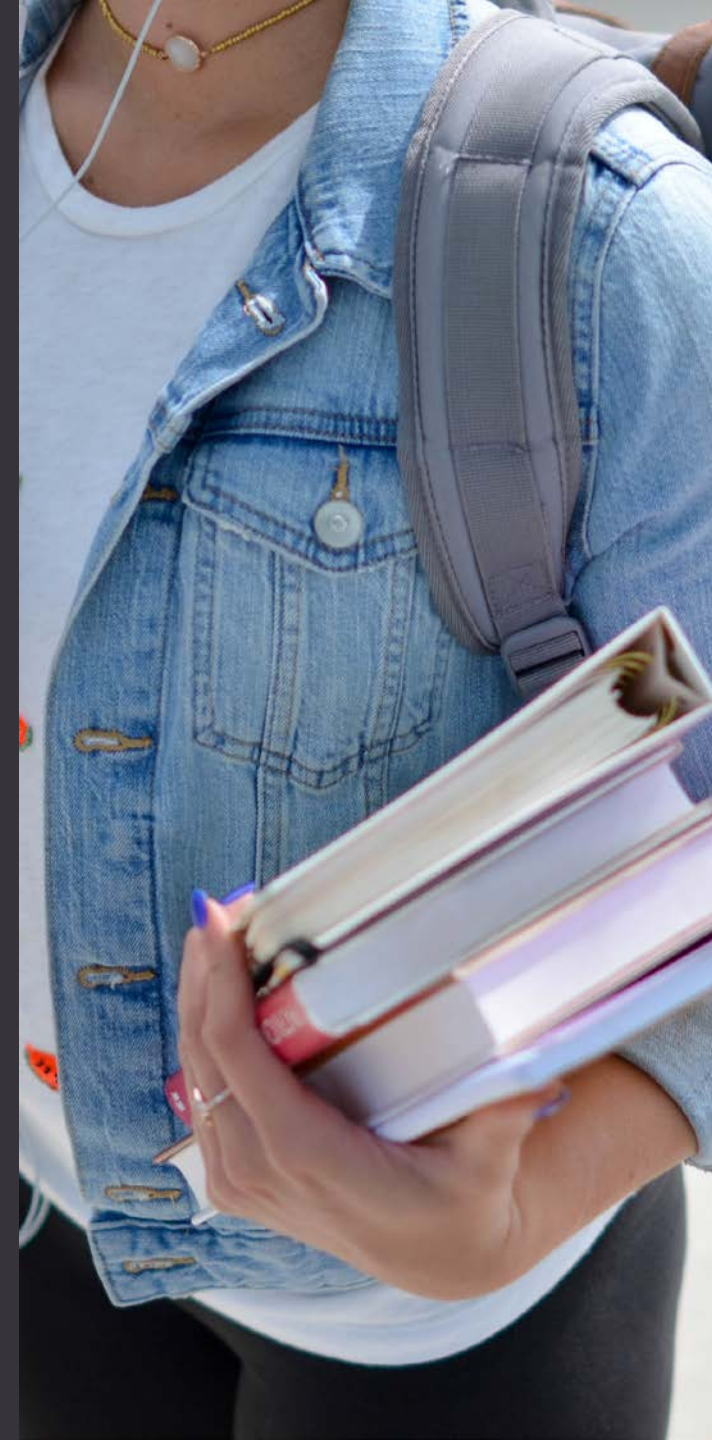


jak pracować NAD ROZWOJEM ZDROWIA DZIECKA

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

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

Działania rodziców wpływają na poczucie własnej wartości, godności, tożsamości i przynależności dzieci i młodzieży.





POZYTYNE SPRZĘŻENIE ZWROTNE

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

Zmiana myślenia

Mysle
pozytywnie




MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

RODZIC JAKO OBSERWATOR



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





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.

WAŻNA ROLA RODZINY

Dziecko wnosi 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.

JAK ZBUDOWAĆ POZYTYWNE ŚRODOWISKO DOMOWE?

Ogólnie rzecz biorąc, starasz się je
zapewnić swojemu dziecku w
domu każdego dnia.



*Mysle
pozytywnie*

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

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.



MODELOWANIE

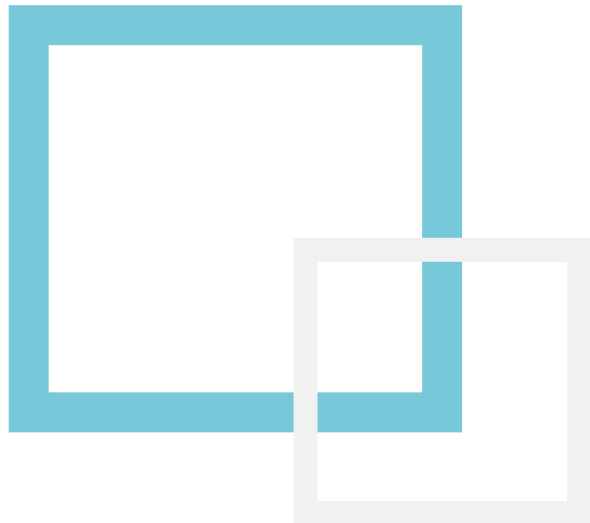
Pokazuj swojemu dziecku na swoim przykładzie:

- optymizm
- pozytywne zachowanie
- zrozumienie i akceptacja uczuć
- regulacja emocji, oraz
- konstruktywne rozwiązywanie

ATMOSFERA W DOMU

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

ETAPY ROZWOJOWE



3-5 LAT (WCZESNE DZIECIŃSTWO)

Głównym motorem rozwoju psychicznego dziecka jest system rodzinny, a także w pewnej mierze rówieśnicy. Najważniejszym przedmiotem zainteresowania stają się inni ludzie

umiejętność używania kredek i pędzli; rozwijanie umiejętności biegania, skakania; nauka liter alfabetu; nauka liczenia;
rozwijanie umiejętności komunikowania werbalnie potrzeb i myśli; nauka podstawowych umiejętności rozwiązywania problemów; rozwijanie umiejętności usiedzenia, słuchania i kierowania się wskazówkami; nauka dzielenia się i na zmianę;
rozwijanie wrażliwości na uczucia innych dzieci; rozwijanie podstawowego zrozumienia i regulacji własnych emocji.

6 do 12 (ŚREDNIE DZIECIŃSTWO)

Następuje przeniesienie zainteresowań dziecka na płaszczyznę społeczną. Związane to jest z podjęciem obowiązku szkolnego, osiągnięciem dojrzałości szkolnej. Dziecko jest wówczas zaabsorbowane adaptacją do nowej grupy i podejmowaniem nowych zadań.

zwiększone umiejętności nerwowo-mięśniowe, które pozwalają grać w gry zespołowe; rozwój poznawczy, który zwiększa zdolność rozumowania i bardziej wyrafinowane umiejętności rozwiązywania problemów; dostosowywanie się do zmieniającego się obrazu ciała, własnej koncepcji i ról związanych z płcią; stając się bardziej aktywnym uczestnikiem rodziny / grupy; mniej polegać na rodzinie i czerpać satysfakcję z innych dorosłych i rówieśników; **uczenie się postaw prospołecznych i umiejętności; nauka właściwego radzenia sobie z silnymi uczuciami i impulsami.**



13 do 14 lat (WCZESNE DOJRZEWANIE)

To okres intensywnych zmian biologicznych i psychospołecznych. Ogromnie ważny wpływ na dziecko zaczyna mieć grupa rówieśnicza. Jej wpływ często pozostaje w opozycji do rodziny, szkoły, organizacji społecznych i religijny

nauka radzenia sobie z dojrzewającym ciałem i rozwijanie różnych umiejętności fizycznych; **nauka myślenia analitycznego i abstrakcyjnego;** rozwijanie umiejętności odnoszących się do różnych osób, w tym osób płci przeciwnej; rozpoczęcie niezależności od rodziców, przy zachowaniu przywiązania i współzależności; **uczenie się radzenia sobie z szeroką gamą czasami intensywnych emocji.**



**SZCZEGÓŁOWY
PROGRAM
PROFILAKTYKI**

WWW.MYSLEPOZYTYWNIE.PL

15-19 lat (WIEK DOJRZEWANIA I WCZESNA DOROSŁOŚĆ)

nauka radzenia sobie z dojrzałym ciałem i rozwijanie stabilnej tożsamości seksualnej; **rozwijanie osobistego światopoglądu, który obejmuje wartości etyczne i filozofię życia**; rozwijanie poczucia przynależności do szerszej wspólnoty osób; przygotowanie do osobistej i ekonomicznej niezależności od rodziców; **uczenie się brania głównej odpowiedzialności za własną ekspresję emocjonalną i behawioralną.**



*Rozwiązanie
do wdrożenia*

METODY WSPARCIA ROZWOJU DZIECKA

METODA 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?



METODA DO WDROŻENIA

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: dziennikwdziecznosc.pl



METODA DO WDROŻENIA

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

*Mysle
pozytywne*



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

PROGRAM PROFILAKTYKI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

WWW.MYSLEPOZYTYWNE.PL

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Zapraszamy