

Prelekcja dla rodziców: „Jak wspierać zdrowie psychiczne i emocjonalne dzieci i młodzieży”

Szanowni Państwo z tej strony Magdalena Kucia- pedagog szkolny, Anna Chorzępa- pedagog specjalny oraz Aneta Baran-psycholog szkolny. Podczas krótkiej prelekcji chcieliśmy przedstawić sposoby wspierania Państwa dzieci w budowaniu ich zdrowia i odporności psychicznej. Warto zaznaczyć, iż zdrowie psychiczne jest tak samo ważne, jak zdrowie fizyczne. Na zdrowie psychiczne składają się umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, nawiązywania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych, umiejętności komunikacyjnych, poczucie własnej wartości i sprawczości czy umiejętność asertywności.

Badania stanu psychicznego młodzieży w Polsce są alarmujące. Dzieci zmagają się z depresją, fobiami społecznymi, uzależnieniem m.in. od Internetu i gier komputerowych. Warto mieć na uwadze, że Państwo jako rodzice mają od początku narodzin swoich dzieci niepodważalny wpływ na ich zdrowie psychiczne. Ważna jest relacja pomiędzy Państwem, a dziećmi, na jej podstawie budujemy autorytet, uczymy dzieci zasad i norm społecznych, wspomagamy w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach, wspieramy ich jako wyjątkowe osoby.

Jak budować te relacje? Ważny jest sposób a nie ilość spędzania czasu z dziećmi. Podczas takich chwil odłóżmy telefony, zaproponujmy wspólne wyjście, razem zagrajmy w grę rodzinną. Pamiętajmy, iż dzieci zapamiętują takie momenty, na ich podstawie odbierają siebie oraz następnie przedstawiają swoją osobę w kontaktach interpersonalnych. Rozmawiajmy z dziećmi wsłuchując się w ich trudności i problemy, nie negujmy ich, zachęcajmy aby dziecko samo próbowało przedstawić sposoby radzenia sobie w tych sytuacjach i wspierajmy ich w tym. Ciągłe pamiętajmy o tym, aby wspierać ich poczucie własnej wartości. Nie sprzyja temu ciągłe porównywanie, krytykowanie dziecka, ironizowanie czy ignorowanie ich potrzeb i problemów. Pamiętajmy, iż to, że dziecko ma obowiązki również wpływa na jego pozytywne spostrzeżenie własnej osoby. Warto zastanowić się nad Państwa podejściem do ich samodzielności. Równie ważne jak samodzielność jest stawianie granic – które informują dziecko, o tym co może zrobić a zarazem buduje poczucie własnej wartości oraz umiejętności stawiania granic innym osobom. Pamiętajmy, że w komunikacji z Państwa dziećmi bardzo ważna jest informacja zwrotna dotycząca nieakceptowanego zachowania naszych pociech. Zwróćmy uwagę, iż budujący jest opis zachowania dziecka np. „Aniu umawialiśmy się, że wczoraj po południu zaopiekujesz się rodzeństwem, nie wywiązałaś się z tego. Dlaczego

tak się stało?”- skupiamy się na zachowaniu, a nie naszej ocenie całej sytuacji oraz komunikowaniu naszych emocji, np. „ Jest mi przykro przez całą tą sytuację”.

Dzieci znajdując się w grupie rówieśniczej, np. w szkole mogą mieć trudności z asertywnością, przez to zdarzają się sytuacje niekomfortowe dla nich. Uczmy dzieci stawiania granic, mówienia o swoich emocjach i potrzebach. Dziecko mające prawidłowe poczucie własnej wartości będzie potrafiło odmówić zachowaniom nieakceptowanym.

Zwróćmy również uwagę na sposób spędzania wolnego czasu naszych dzieci. Alarmujące dane mówią, iż większość wolnego czasu uczniowie spędzają przed komputerem, telewizorem lub telefonem. Pamiętajmy, iż działająca wtedy dopamina sprawia, iż dziecko będzie uważało tą formę spędzania wolnego czasu za najbardziej atrakcyjną. Lecz zastanówmy się nad ich wpływem na zdrowie psychiczne dzieci. Świat wirtualny w grach ogranicza ich zdolność do radzenia sobie w sytuacjach trudnych, gromadzi dużo silnych emocji, z którymi dzieci mogą mieć trudność, aby sobie poradzić. Jeżeli nasze dziecko za dużo czasu spędza w sieci obserwujemy u niego gwałtowną zmianę nastroju i zachowania. Gdy w sytuacji kiedy nie może korzystać z sieci obserwujemy u dziecka wzrost irytacji, złości, rozdrażnienia, agresji słownej czy fizycznej, wycofywanie się z relacji rówieśniczych czy rodzinnych, zaniedbywanie lub rezygnacja z hobby i zainteresowań lub dziecko takie nie odczuwa potrzeb fizjologicznych, omija posiłki, czas przeznaczony na sen wykorzystuje na korzystanie z Internetu, miewa częste bóle głowy, oczu, mięśni- powinniśmy ograniczyć jego czas spędzania przed Internetem, gdyż są to pierwsze objawy uzależnienia. Warto rozmawiać również o ich bezpieczeństwie w sieci, o tym, jak działa cyberprzemoc i jak można na nią reagować. Pragniemy zaznaczyć, iż dzieci poniżej 13 roku życia nie powinny mieć dostępu do komunikatorów typu messenger. To państwo jako rodzice odpowiadają za dzieci za to, co robią w sieci i w jaki sposób się komunikują np. podczas czatów klasowych. Przypominamy również, iż Państwo jako rodzice macie obowiązek sprawdzania i kontrolowania treści z jakich korzystają i zamieszczają w sieci wasze dzieci.

Ważne dla odporności psychicznej dziecka jest posiadanie kolegi lub koleżanki. W wieku dorastania akceptacja grupy odgrywa ważną rolę w życiu młodego człowieka i kształtuje jego relacje społeczne oraz spostrzeganie siebie, jako istotę w społeczeństwie. Jest to ważny czynnik budowania prawidłowej

samooceny. Relacja rodzicielska nie zastąpi relacji rówieśniczej. Od najwcześniejszych lat zwracamy uwagę i uczymy dziecko rozmowy z innymi, dzielenia się przedmiotami, czekania na swoją kolej, prawidłowego reagowania w sytuacji konfliktowej, zwracania uwagi na potrzeby innych.

Prosimy pamiętać również, iż skrajne postawy rodzicielskie, np. nadopiekuńczość, wyręczanie dziecka, usuwanie pojawiających się trudności jak również obojętność wobec pociech, traktowanie ich na równi z dorosłymi jest destrukcyjne dla prawidłowego rozwoju dzieci.

Podsumowując przypominamy najistotniejsze informacje dotyczące prawidłowego funkcjonowania dziecka oraz dbałości o jego zdrowie psychiczne:

1. Odpowiednia ilość snu
2. Prawidłowa relacja rówieśnicza i rodzinna
3. Aktywność fizyczna
4. Umiejętność efektywnego spędzania wolnego czasu
5. Bezpieczeństwo w sieci
6. Obowiązki rodzinne
7. Granice i konsekwencje
8. Nauka asertywności
9. Doskonalenie efektywnej komunikacji
10. Wspomaganie w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych

Jeżeli zauważają Państwo u swoich dzieci np. obniżony nastrój, wycofanie z kontaktów interpersonalnych, nagła zmiana stylu ubierania się, brak dbałości o wygląd fizyczny i higienę, unikanie spożywania posiłków, dużą labilność emocjonalną lub wiedzą państwo, iż jakaś sytuacja mogła wpłynąć na zdrowie psychiczne państwa dzieci to zachęcamy do kontaktu ze szkolnymi specjalistami. Podczas rozmowy zawsze staramy się opracować wspólne zasady współpracy pomiędzy szkołą, a rodzicami oraz obejmujemy dzieci pomocą na jej terenie. Pamiętajmy, iż wspólne oddziaływania na dziecko przynoszą widoczne efekty, a naszym zadaniem i priorytetem jest zawsze dobro dzieci.

Dziękujemy za uwagę!