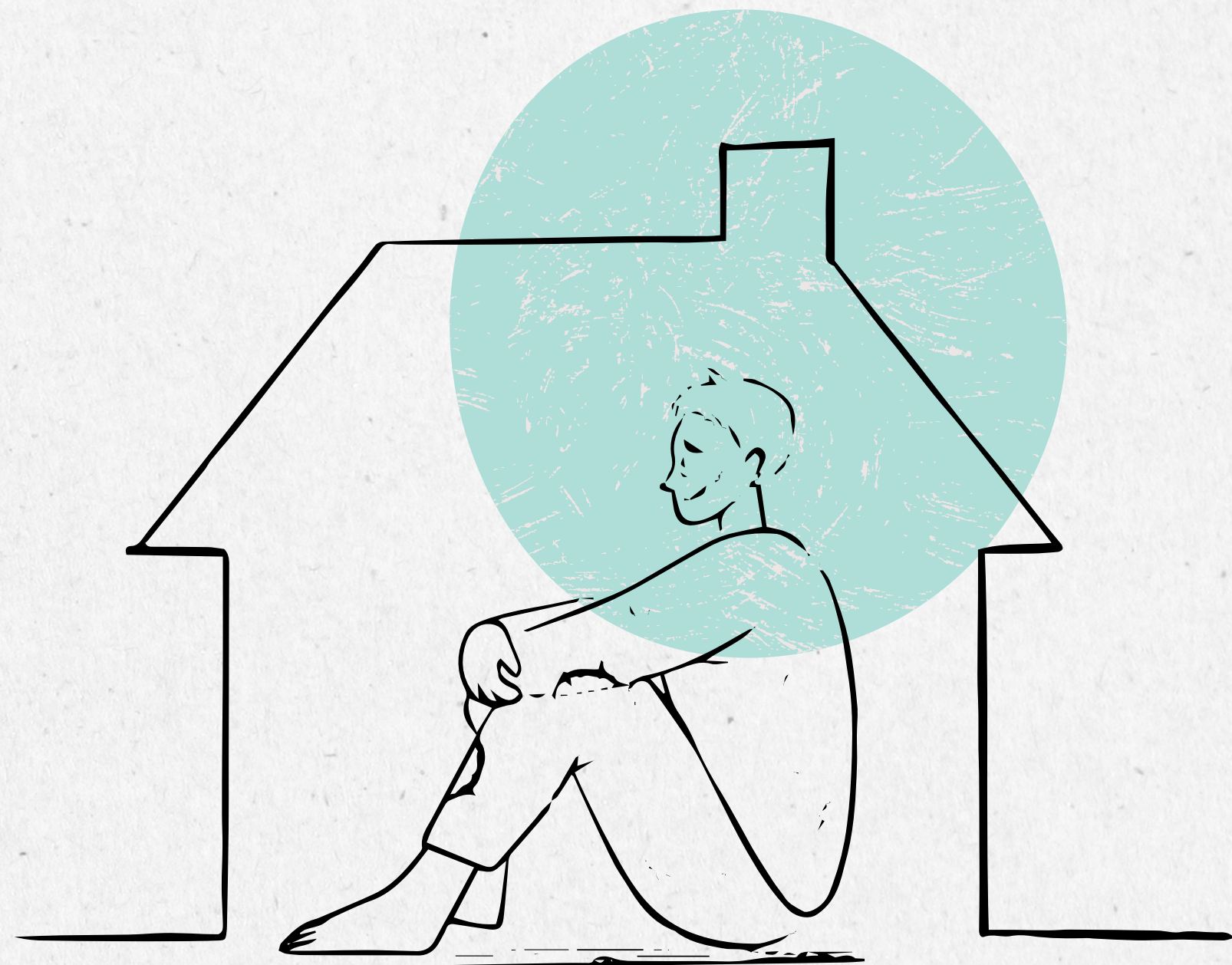


ZDROWIE PSYCHICZNE NASZYCH DZIECI



Jak pracować nad rozwojem zdrowia dziecka

Tak jak nad zdrowiem fizycznym- 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 mocnych stron
- Wspólnej zabawy (gry, robienie posiłków wycieczki)

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

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.



20%

**Jeśli dostrzegasz problem, z którym nie możesz sobie poradzić
szukaj wsparcia!**

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

Czynniki chroniące

SILNA WIĘŹ Z RODZICAMI

- Nawiąż bliską relację z dzieckiem, poświęć dziecku przynajmniej 15 minut dziennie bez telefonu i telewizji
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o wszystkim. Słuchaj go z szacunkiem i okazuj mu że chcesz wiedzieć co myśli i jak się czuje

ZAINTERESOWANIE NAUKĄ SZKOLNĄ

- Angażuj się w życie szkolne swojego dziecka
- Okazuj pomoc, wspieraj je
- Postaw realne oczekiwania
- Zadbaj o jego odpoczynek

POSZANOWANIE NORM SPOŁECZNYCH

- Określ jasne zasady zachowania i konsekwencje ich łamania
- Stawiaj granice
- Zapewnij bezpieczeństwo
- Bądź dobrym przykładem

PRZYNALEŻNOŚĆ DO POZYTYWNEJ GRUPY SPOŁECZNEJ

- Szanuj potrzebę niezależności
- Dbaj o prawidłowe relacje z innymi ludźmi, nie tylko w rodzinie
- Naucz prawidłowej komunikacji
- Interesuj się tym co robi twoje dziecko



Co powinno Cię zaniepokoić?

- Złe samopoczucie fizyczne dziecka (np. częste bóle głowy czy brzucha)
- Zaburzenia aktywności- brak energii, męczenie się, ciągłe znużenie
- Zaburzenia koncentracji, uwagi i zapamiętywania
- Pogorszenie wyników w szkole
- Częste zmiany nastrojów
- Niskie poczucie własnej wartości
- Nieuzasadnione poczucie winy
- Izolowanie się, ograniczenie kontaktu z rówieśnikami
- Zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego lub przesadna dbałość o swój wygląd
- Ucieczka w świat fantazji
- Zmiana rytmu dobowego: w dzień dziecko jest ciągle zmęczone, w nocy nie może zasnąć
- Zaburzenia łaknienia, eksperymentowanie z dietami
- Problemy wychowawcze: agresja, płaczliwość, nadpobudliwość, myśli samobójcze









**Często bagatelizujemy nasze obawy. Mamy nadzieję że
problemu same miną. TO BŁĄD.**

**Zawsze warto reagować. Problemy ze zdrowiem
psychicznym często się pogłębiają.**

Nie mów dziecku: „inni mają gorzej”, „weź się w garść”. Zamiast tego powiedz wprost: „jestem obok”, „nie jesteś sam”, „razem to pokonamy”. Daj mu odczuć że jesteś cały czas obok, w gotowości by pomóc.





MY JESTEŚMY LUSTREM DLA NASZYCH DZIECI

Wpływasz na to jak dziecko widzi życie i siebie, przez
swoją postawę.





**Dziękuję za
uwagę**

Mandrysz Martyna