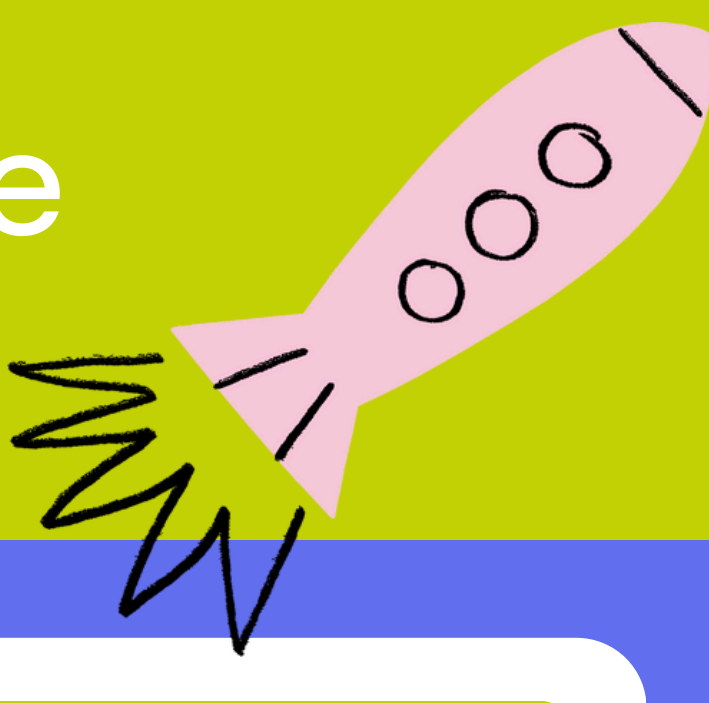


Zdrowie psychiczne

dzieci i młodzieży



Dlaczego warto o tym mówić?

Wokół zdrowia psychicznego dzieci narosło wiele mitów i błędnych przekonań, które mogą utrudniać rodzicom zrozumienie potrzeb emocjonalnych ich pociech.

Często spotykane stwierdzenia, takie jak „dzieci z tego wyrosną” lub „problemy psychiczne dotyczą tylko dorosłych”, nie oddają rzeczywistości, a czasem mogą nawet zaszkodzić w dostrzeganiu ważnych sygnałów.

Zdrowie psychiczne jest tak samo istotne dla dzieci, jak dla dorosłych, a odpowiednie wsparcie i otwarte podejście są kluczowe w budowaniu silnych podstaw emocjonalnych i społecznych.

Jakie są częste problemy emocjonalne u dzieci?

- **Lęki i fobie:** Obawy przed ciemnością, przed separacją, przed nieznanym; lęki są naturalne, ale gdy ograniczają codzienne funkcjonowanie dziecka, warto skonsultować się ze specjalistą.
- **Depresja dziecięca:** Smutek trwający dłużej niż dwa tygodnie, apatia, brak chęci do zabawy; dziecko może wydawać się stale zmęczone lub obojętne.
- **Problemy rówieśnicze:** Trudności z nawiązywaniem przyjaźni, konflikty, problemy z wykluczeniem przez grupę rówieśniczą.
- **Zaburzenia odżywiania:** Niechęć do jedzenia, wybiórczość pokarmowa, próby kontrolowania jedzenia jako forma radzenia sobie ze stresem.

Jakie są sygnały, że dziecko może mieć trudności emocjonalne?

Objawy mogą obejmować: nadmierne wycofanie, drażliwość, nagłe zmiany nastroju, utratę zainteresowania zabawą, problemy z koncentracją, częste bóle głowy lub brzucha, zaburzenia snu i apetytu, trudności w nauce, wycofanie z kontaktów rówieśniczych, wzmożony niepokój lub fobie.

Wskazówka: Obserwuj, czy te objawy trwają dłużej niż kilka tygodni i czy zakłócają codzienne funkcjonowanie dziecka.

Obejrzyj webinar: Młode umysły, wielkie wyzwania: wsparcie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

Często słyszymy zdania typu: "To było takie dobre, grzeczne dziecko, a teraz tylko leży zamknięte w pokoju i nie można z nim porozmawiać".

Chcemy, aby po usłyszeniu podobnych słów, pojawiła się refleksja: co to dziecko może przeżywać? Skąd takie zachowanie? Jakie mogą być tego przyczyny? Zdajemy sobie sprawę, że wielu rodziców pragnie być obecnych w życiu swojego dziecka, wspierać je, ale nie zawsze mają wystarczającą wiedzę i zasoby, aby to zrobić skutecznie.

Jak mogę rozmawiać z dzieckiem o jego emocjach?

Rozmowa o emocjach może być dla dzieci trudna, zwłaszcza gdy nie do końca rozumieją, co czują, lub gdy boją się, że ich uczucia zostaną zbagatelizowane. Właśnie dlatego otwarty dialog o emocjach już od najmłodszych lat jest kluczowy dla budowania wzajemnego zaufania i wsparcia.

Pomagając dziecku wyrażać swoje emocje w bezpiecznej atmosferze, uczymy je, jak rozpoznawać i regulować uczucia, a także, że nie ma złych emocji – wszystkie są naturalną częścią życia.

• Słuchaj aktywnie:

Uważne słuchanie to klucz do zrozumienia emocji dziecka. Staraj się skupić całą swoją uwagę na dziecku – odłóż telefon, odwróć się w jego stronę i utrzymuj kontakt wzrokowy, co pokaże, że naprawdę jesteś zainteresowany tym, co mówi.

Powtarzaj to, co usłyszałeś, aby upewnić się, że dobrze rozumiesz, np. „Czy dobrze rozumiem, że smucisz się, kiedy...?”

Aktywne słuchanie oznacza, że dajesz dziecku przestrzeń do wyrażenia uczuć i traktujesz je poważnie, bez przerywania czy podpowiadania rozwiązań.



• Nie oceniaj:

Emocje dziecka są dla niego realne i ważne, nawet jeśli to, co go martwi, wydaje się drobne z perspektywy dorosłego. **Unikaj reakcji typu „To nic takiego” czy „Nie ma się czym przejmować”.**

Dla dziecka takie reakcje mogą być odebrane jako bagatelizowanie jego uczuć, co może sprawić, że poczuje się niezrozumiane i przestanie otwierać się na przyszłość. Staraj się mówić: „Rozumiem, że to jest dla ciebie trudne” albo „Widzę, że naprawdę cię to martwi”. Dzięki temu dziecko poczuje, że jego emocje są uznane i szanowane.

Przykładowe pytania:

Czasem dziecko potrzebuje wskazówek, aby zacząć mówić o swoich emocjach. Otwierające pytania mogą pomóc mu zidentyfikować i nazwać to, co czuje. Przykładowe pytania:

- „Co cię dzisiaj ucieszyło?” – pomaga dziecku przypomnieć sobie pozytywne momenty dnia.
- „Co cię martwi?” – zachęca do otwarcia się na temat trudnych emocji, takich jak niepokój czy smutek.
- „Co sprawia, że się złości?” – daje przestrzeń do opowiedzenia o sytuacjach, które wzbudzają frustrację lub złość.
- „Czy jest coś, co chciałbyś mi powiedzieć, ale boisz się, że tego nie rozumiem?” – takie pytanie może pomóc dzieciom wyjść z trudnymi emocjami, których boją się wyrazić.

• Używaj prostego języka:

Dostosuj swój sposób rozmowy do wieku dziecka i jego poziomu rozwoju. Młodsze dzieci mogą mieć trudności ze zrozumieniem skomplikowanych pojęć związanych z emocjami.

Zamiast mówić: „Czy czujesz się sfrustrowany?”, możesz zapytać: „Czy jesteś zły lub smutny?”.