



ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

Patrycja Orłowska, psycholog szkolny

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.

NIE MA ZDROWIA BEZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Definicja WHO wskazuje na szerokie rozumienie pojęcia ZDROWIA, 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.



WŁAŚCIWOŚCI I ZDOLNOŚCI, JAKIE PREZENTUJĄ ZDROWE PSYCHICZNIE DZIECI I NASTOLATKI:

- zdolność do przeżywania (doświadczenia) i wyrażania szerokiego wachlarza emocji, jak: radość, smutek, gniew, przywiązanie -
we właściwy i konstruktywny sposób
 - pozytywna samoocena
 - szacunek dla innych
- głębokie poczucie bezpieczeństwa oraz zaufanie do siebie i świata
- zdolność do funkcjonowania - zgodnie z normą rozwojową dla danego etapu rozwoju: w rodzinie, grupie rówieśniczej, szkole i społeczności,
- zdolność do inicjowania i podtrzymywania znaczących głębszych relacji (przyjaźń, miłość) oraz uczenia się funkcjonowania w sposób produktywny w świecie (praca)



CO MA WPŁYW NA ZDROWIE PSYCHICZNE ?

ODPORNOSĆ

powinna być rozumiana jako zdolność do reagowania na zakłócające życie zdarzenia i stresy. 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

- niski standard życia
- ograniczone wsparcie społeczne
- poczucie zagrożenia fizycznego i psychicznego ze strony dorosłych
- porażki edukacyjne
- porażki towarzyskie dziecka
- choroby i zaburzenia fizyczne
- przemoc rówieśnicza

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

PRZELAMUJMY KRZYWDZĄCE STEREOTYPY!

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.

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.



RODZIC JAKO OBSERWATOR

Rodzice są pierwszymi osobami, które mogą dostrzec zmiany nastroju lub zachowania, 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 psychologa, terapeuty, lekarza psychiatrii.


W obu przypadkach może się okazać, że „To nic takiego”, albo że „To był najwyższy czas na działanie”.



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

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.*

*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.*

JAK ZBUDOWAĆ POZYTYWNE ŚRODOWISKO DOMOWE?

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

jak:

- wsparcie
- troska
- relacje pełne szacunku
- interakcje
- akceptacja różnic
- szanse na sukces,
- zaangażowanie
- uznanie



JAK ZBUDOWAĆ POZYTYWNE ŚRODOWISKO DOMOWE?

MODELOWANIE

Pokazuj swojemu dziecku na swoim przykładzie:

- *optymizm*
- *pozytywne zachowanie*
- *rozumienie i akceptację uczuć*
- *regulację emocji*
- *konstruktywne rozwiązywania*



JAK ZBUDOWAĆ POZYTYWNE ŚRODOWISKO DOMOWE?

JASNE OCZEKIWANIA I PRZEWIDYWALNE PROCEDURY

Dziecku łatwiej funkcjonuje się w środowisku, które jest dla niego przewidywalne i którego zasady są zrozumiałe. To jednocześnie buduje poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie.

Daje podstawy do lepszego funkcjonowania społecznego.



JAK ZBUDOWAĆ POZYTYWNE ŚRODOWISKO DOMOWE?

ATMOSFERA W DOMU

tworzenie środowiska, które pomaga dziecku lub nastolatkowi czerpać przyjemność i zainteresowanie życiem. Sprzyjający klimat uczuciowy, dobre warunki ekonomiczne, wzajemny szacunek, aktywne spędzanie czasu czy kontakt z naturą.



METODY WSPARCIA ROZWOJU DZIECKA

Propozycje metod do wdrożenia

MAPA TALENTÓW I PASJI

Metoda wspiera rozwój samoświadomości i refleksyjności u dzieci i młodzieży oraz wzmacnia poczucie własnej wartości.

*Codziennie wspieranie dobre samooceny:
Co uważam za swój talent? Co jest moją pasją?
Co ostatnio wyjątkowo dobrze mi się udało?*



METODY WSPARCIA ROZWOJU DZIECKA

Propozycje metod 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. To dziennik, w którym zamieszczamy:

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

Zanjome? tak, to prowadzenie pamiętnika.



METODY WSPARCIA ROZWOJU DZIECKA

Propozycje metod do wdrożenia

KOMUNIKACJA OPARTA NA EMPATII I WZAJEMNYM SZACUNKU

Porozumienie bez Przemocy (NVC) to metoda komunikacji i szerzej: podejście do siebie i innych, do życia, które umożliwia nawiązanie bliskiej i szczerzej relacji. Które wyzwala szacunek. Które pokazuje wartości. Które sprzyja znajdowaniu rozwiązań wygrany-wygrany. Które podkreśla, że liczą się wszyscy i które pomagają chronić granice.

Jako rodzic na każdym etapie życia swojego dziecka możesz wprowadzać do waszej RELACJI metody komunikacji, które wspomagają zdrowy rozwój dziecka i wpływają pozytywnie na atmosferę w całej rodzinie.



ZACHOWANIE NASTOLATKÓW –

zmiennie nastroje, wybuchowi i impulsywni,
nie zawsze podejmują przemyślane decyzje
sięgają po pierwsze używki.

Dla niejednego dorosłego jest to naprawdę
trudne do zrozumienia i zaakceptowania.

Istnieją dwie przyczyny takich zmian:

- zmiany hormonalne – wzrost stężenia i aktywacja hormonów płciowych (testosteronu u chłopców, estrogenu i progesteronu u dziewcząt), które powodują intensywne zmiany w budowie, fizjologii i wyglądzie zewnętrznym nastolatka oraz przyczyniają się do zmian rozwojowych w mózgu.
- przemiany w mózgu spowodowane jego dojrzewaniem



CO SIĘ DZIEJE?

Przeobrażenia jakie następują w mózgu, w jego budowie i funkcjonowaniu w okresie dorastania mają determinujący wpływ na zmiany w zachowaniu, emocjach i funkcjonowaniu poznawczym.

- mózg dziecka (po narodzinach) rozwija się najszybciej i najbardziej intensywnie mniej więcej do 6 r.ż. i wtedy też dziecko staje się bardziej stabilne emocjonalnie, mniej impulsywne i lepiej radzić sobie z wyrażaniem i regulacją emocji
- starsze dzieci na nowo przechodzą tak intensywną przebudowę mózgu, która wciąż jest niedojrzała.





TO WSZYSTKO PRZEZ MÓZG

Kora mózgowa to "centralna jednostka zarządzająca", która odpowiada za większość procesów poznawczych związanych z myśleniem - takich jak zdolność przewidywania konsekwencji różnych działań, kojarzenie faktów, myślenie abstrakcyjne, ocena ryzyka czy umiejętność racjonalnego podejmowania decyzji, a nawet empatia.

W TYM OKRESIE KORA MÓZGOWA JEST
NIEDOJRZAŁA

Różne części mózgu i samej kory mózgowej dojrzewają w różnym czasie i w różnym tempie, a to oznacza, że ich współpraca nie przebiega najlepiej.

To oczywiście znacząco oddziałuje na młodych ludzi, a ich zachowania i reakcje są odpowiedzią na poczucie wewnętrznej niestabilności.

Nastolatki bywają nieprzewidywalni, często swoimi słowami i postawami ranią innych ludzi.

Według badaczy do świadomości młodych ludzi nie dochodzi zbyt szybko informacja o tym, że naruszają czyjeś granice albo że ktoś mógł poczuć się głęboko urażony ich postępowaniem.

Brak dobrej łączności między różnymi częściami mózgu wpływa więc na to, że młodzież nie zawsze liczy się z uczuciami innych.





Wnioski, jakie płyną z badań nad mózgiem, jasno pokazują, że postawy nastolatków nie są skierowane przeciwko dorostym, a są jedynie wynikiem zmian zachodzących w ich organizmach.

Zapraszam do zapoznania się z materiałami na temat zdrowia psychicznego załączonymi do prezentacji:

KANAŁ INSTYTUTU EDUKACJI POZYTYWNEJ NA YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/c/InstytutEdukacjiPozytywnej/videos>

FILM NA TEMAT WIĘZI DZIECKA Z RODZICEM:

<https://www.youtube.com/watch?v=uFVojg0nKYU&feature=youtu.be>

artykuł:

Magdalena Boćko-Mysińska

Jak pomóc dzieciom i sobie odnaleźć się w trudnym okresie dorostania?

materiały NVC Lab:

- lista uczuć, lista potrzeb

**SPECJALIŚCI SZKOLNI – PSYCHOLOG,
PEDAGODZY SŁUŻĄ PAŃSTWU I
DZIECIOM POMOCĄ, ZAPRASZAMY
DO WSPÓŁPRACY**

