

Wspieranie Rozwoju Emocjonalnego i Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II
w Majdanie Nepryskim



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.

Dlaczego zdrowie psychiczne jest kluczowe?

Rozwój emocjonalny jest **fundamentem zdrowia psychicznego**, wpływa na **przyszłe relacje, adaptację społeczną oraz odporność na stres**.

Badania psychologiczne, z których wynikają takie teorie jak teoria przywiązania oraz wzorców przywiązania potwierdzają, jak ważne jest zapewnienie dzieciom **bezpiecznego środowiska**.

Podstawą jest wzajemne zrozumienie i wsparcie rodzica oraz dziecka.

Wpływ Rodziny na Rozwój Emocjonalny Dziecka

Jak relacja z rodzicem wpływa na rozwój emocji?

Rodzic jest **pierwszym wzorem dla dziecka** – sposób, w jaki rodzice reagują na emocje, modeluje, jak dziecko nauczy się rozpoznawać, wyrażać i kontrolować swoje emocje.

Reakcje dorosłych wpływają na poczucie bezpieczeństwa i stabilność emocjonalną dzieci.

Potrzeby dzieci i młodzieży na kolejnych etapach rozwojowych



Okres przedszkolny (3–6 lat)

1. Budowanie poczucia bezpieczeństwa i przynależności:

- Potrzeba stabilnych, pełnych miłości relacji z rodzicami i opiekunami.
- Wspieranie eksploracji otoczenia z zapewnieniem jasnych granic.
- Akceptacja emocji dziecka i uczenie wyrażania ich w zdrowy sposób.

2. Rozwijanie samodzielności:

- Wspieranie podejmowania prób samodzielnego działania (np. jedzenia, ubierania się).
- Stwarzanie okazji do podejmowania prostych decyzji.
- Budowanie wiary we własne możliwości poprzez pochwały za wysiłek, a nie tylko za efekt.

3. Kształtowanie umiejętności społecznych i empatii:

- Nauka dzielenia się i współpracy w grupie.
- Pomoc w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji własnych oraz innych ludzi.
- Wspieranie zabaw, które rozwijają wyobraźnię i uczą ról społecznych.

Szkoła podstawowa (7–10 lat)

Wzmacnianie poczucia własnej wartości:

- Docenianie starań, a nie tylko wyników (np. w nauce, sporcie).
- Zachęcanie do rozwijania zainteresowań i pasji.
- Pomoc w radzeniu sobie z porażkami i kształtowanie pozytywnego podejścia do wyzwań.

Rozwijanie kompetencji społecznych:

- Wspieranie budowania relacji z rówieśnikami poprzez wspólne aktywności.
- Uczenie rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami społecznymi.
- Kształtowanie postawy szacunku wobec innych ludzi.

Wspieranie umiejętności regulacji emocji:

- Nauka rozpoznawania i nazywania emocji oraz konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nimi.
- Tworzenie środowiska, w którym dziecko może swobodnie mówić o swoich uczuciach.

Okres dojrzewania (11–14 lat)

Budowanie autonomii i tożsamości:

- Akceptacja potrzeby samodzielności i pozwalanie na podejmowanie większej odpowiedzialności.
- Rozmowy o wartościach i przekonaniach, wspierające rozwój tożsamości dziecka.
- Wspieranie w odkrywaniu własnych zainteresowań i dążeniu do celów.

Pomoc w radzeniu sobie z intensywnymi emocjami:

- Rozumienie, że zmiany hormonalne mogą wpływać na wahania nastroju i zachowanie.
- Uczenie technik radzenia sobie ze stresem, np. przez aktywność fizyczną lub relaksację.
- Bycie dostępnym emocjonalnie i gotowym do rozmowy, gdy dziecko tego potrzebuje.

Wspieranie relacji rówieśniczych:

- Zachęcanie do budowania zdrowych i wspierających relacji z rówieśnikami.
- Rozmowy na temat presji grupowej i asertywności.
- Utrzymywanie równowagi między wspieraniem relacji dziecka a poszanowaniem jego prywatności.

Wsparcie rozwoju emocjonalnego i zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży jest **kluczowe** dla ich ogólnego dobrostanu.

Oto kilka rad, które mogą pomóc w tym procesie:

Słuchaj i rozmawiaj

Aktywne słuchanie:

Pozwól dziecku na wyrażenie swoich uczuć i myśli. Pokaż, że naprawdę chcesz zrozumieć, co przeżywa.

Otwarte pytania:

Zachęcaj do rozmowy, zadając pytania otwarte, które skłonią dziecko do głębszego zastanowienia się nad swoimi uczuciami. Pokazanie zrozumienia oraz zadawanie otwartych pytań (np. „Jak się czujesz w związku z...?”) mogą pomóc dziecku wyrazić trudne emocje.

Ucz emocji poprzez nazywanie i pokazywanie ich.

Nazwij emocje: Pomóż dziecku zrozumieć i nazwać jego uczucia. Używaj prostych słów, aby opisać różne emocje, takie jak radość, smutek, złość czy frustracja.

Modele emocji: Pokaż własne emocje i jak sobie z nimi radzisz. Dzieci uczą się przez obserwację. Wyrażanie emocji to coś, czego dzieci uczą się od rodziców.

Jeśli pokażemy, jak **nazywać i rozumieć swoje uczucia**, będą w stanie łatwiej radzić sobie w trudnych sytuacjach. Pomocne jest stosowanie komunikatów „ja” (np. „Jestem zmartwiony, gdy widzę, że się denerwujesz”) zamiast osądzania lub krytyki.

Ucz umiejętności radzenia sobie z trudnościami.

Wspólne rozwiązywanie problemów:

Pomagaj dziecku w nauce podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach.

Wspieraj dziecko w budowaniu relacji społecznych.

Nawiązywanie relacji:

Ucz dziecko, jak budować zdrowe przyjaźnie i dbać o relacje z rówieśnikami.

Empatia:

Rozmawiaj z dzieckiem o uczuciach innych ludzi i ucz je, jak być empatycznym. Nie jest to cecha wrodzona, jednak empatii można się nauczyć. Dlatego na równi z rozwojem intelektualnym dziecka, warto rozwijać inteligencję emocjonalną, w tym umiejętność bycia empatycznym.

Ustalcie i stosujcie codzienne rutyny:

Stworzenie regularnych rutyn może pomóc dziecku poczuć się bardziej bezpiecznie i kontrolować swoje życie. Dzieci, które mają ustaloną rutynę, czują się pewniej.

Rozwój umiejętności organizacyjnych: Rutyna pomaga dzieciom w nauce planowania i organizacji. Kiedy wiedzą, co będą robić o danej porze, uczą się zarządzać swoim czasem.

Stabilność emocjonalna: Regularne czynności, takie jak codzienne pory jedzenia, snu czy zabawy, mogą pomóc w stabilizowaniu emocji. Dzieci mogą lepiej radzić sobie ze stresem i lękiem.

Wzmacnianie nawyków: Rutyna sprzyja kształtowaniu pozytywnych nawyków, takich jak higiena osobista, nauka czy ćwiczenia fizyczne. Regularne praktykowanie tych czynności staje się wdrażane w życie naturalnie.

Rozwój samodzielności: Ustalona rutyna umożliwia dzieciom samodzielne podejmowanie działań. Na przykład, jeżeli wiedzą, że po obiedzie jest czas na zabawę i sprząkanie, mogą samodzielnie zorganizować sobie czas.

Lepsza jakość snu: Rutynowe zasady dotyczące pory snu pomagają dzieciom w zasypianiu i poprawiają jakość snu, co jest kluczowe dla ich zdrowia i rozwoju.

Wzmacnianie więzi rodzinnych: Wspólne wprowadzenie rutyny, na przykład podczas posiłków czy wspólnych aktywności, sprzyja budowaniu więzi rodzinnych i komunikacji.

Obserwuj i reaguj jeśli coś wzbudza niepokój.

Monitoruj zmiany: Zwracaj uwagę na zmiany w zachowaniu dziecka. Jeśli zauważysz, że może mieć problemy, nie wahaj się sięgnąć po pomoc profesjonalisty.

Wspieraj profesjonalną pomoc: Jeśli dziecko przeżywa trudności emocjonalne, nie bój się skonsultować się z psychologiem lub terapeutą.

Objawy kryzysu psychicznego u dzieci i młodzieży



- Wycofanie społeczne, utrata zainteresowań.
- Problemy z koncentracją, niskie wyniki w nauce.
- Zmiany w apetycie i śnie.
- Wyrażane poczucie beznadziejności.

Twórz bezpieczną przestrzeń oraz zapewnij bezpieczeństwo emocjonalne:

Upewnij się, że dziecko czuje się bezpiecznie w wyrażaniu swoich emocji. Nie oceniaj jego uczuć ani nie bagatelizuj ich.

Akceptuj emocje dziecka:

Zrozum, że nie ma „złych” emocji. Każde uczucie jest naturalne i zasługuje na zrozumienie.

Pamiętaj o własnym zdrowiu psychicznym i dbaj o siebie:

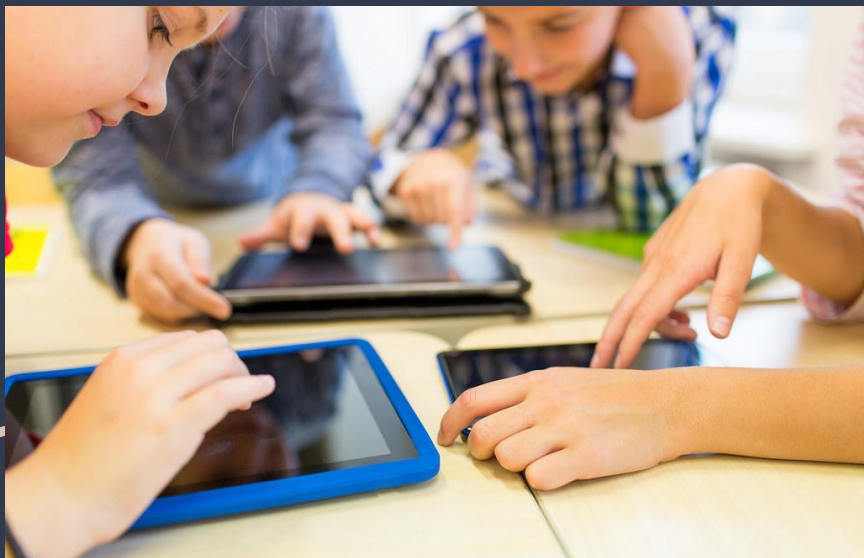
Twoje samopoczucie ma wpływ na dziecko. Staraj się zarządzać własnym stresem i emocjami, aby być lepszym wsparciem dla swojej pociechy. Kiedy czujemy się dobrze psychicznie, możemy lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami, jesteśmy bardziej kreatywni i otwarci na nowe doświadczenia. Kiedy jesteśmy w harmonii sami ze sobą, mamy więcej energii, aby pomagać innym i rozwijać się w każdej dziedzinie naszego życia.

Wspieranie rozwoju emocjonalnego to proces wymagający cierpliwości, empatii i zaangażowania.

Pamiętaj, że każda rodzina jest inna i to, co działa dla jednego dziecka, może nie działać dla innego. Nie porównuj się do innych osób, nie miej poczucia, że robisz coś nieprawidłowo.

Ważne jest, aby być obecnym, wspierającym, elastycznym oraz dostosować swoje metody do indywidualnych potrzeb i możliwości, jakie posiadamy.

Wpływ Technologii i Mediów Społecznościowych na Zdrowie Psychiczne



- Ustal limity czasowe.
- Dyskutuj o korzystaniu z mediów.
- Angażuj w aktywności offline.

Obecność technologii w życiu dzieci jest nieunikniona, ale może być zarządzana.

Według badań (APA, 2019), **zbyt długi czas przed ekranem może wpływać na obniżenie nastroju i samooceny**, dlatego warto ustalać granice i angażować dzieci w inne aktywności.

Propozycje ciekawych książek oraz podcastów dla rodziców

Literatura



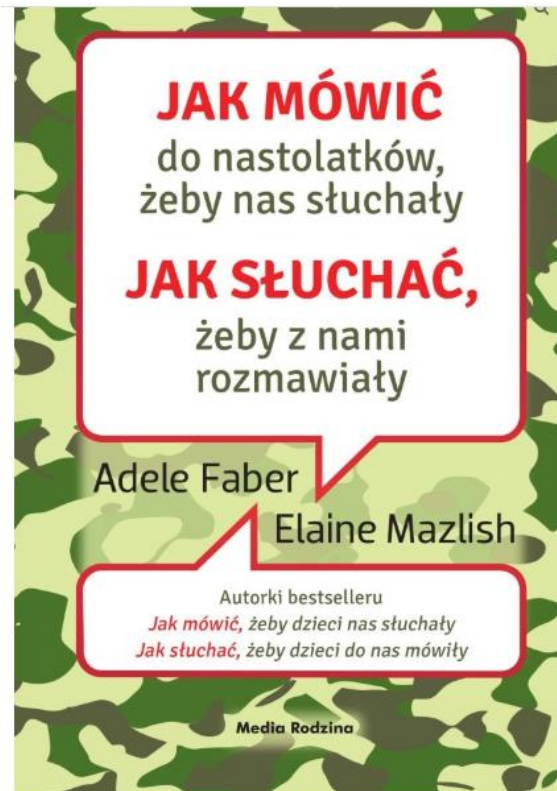
Książka dla rodziców, którzy chcą być mądrymi przewodnikami swoich nastoletnich dzieci, dawać im wsparcie i towarzyszyć w rozwoju w tym pięknym, choć niekiedy trudnym czasie stawania się dorosłym.

Dlaczego moje dziecko się tak zachowuje? Co się z nim stało, przecież kiedyś tak nie było? Czy to się kiedykolwiek zmieni? O co mu w ogóle chodzi? Czy to jest normalne?

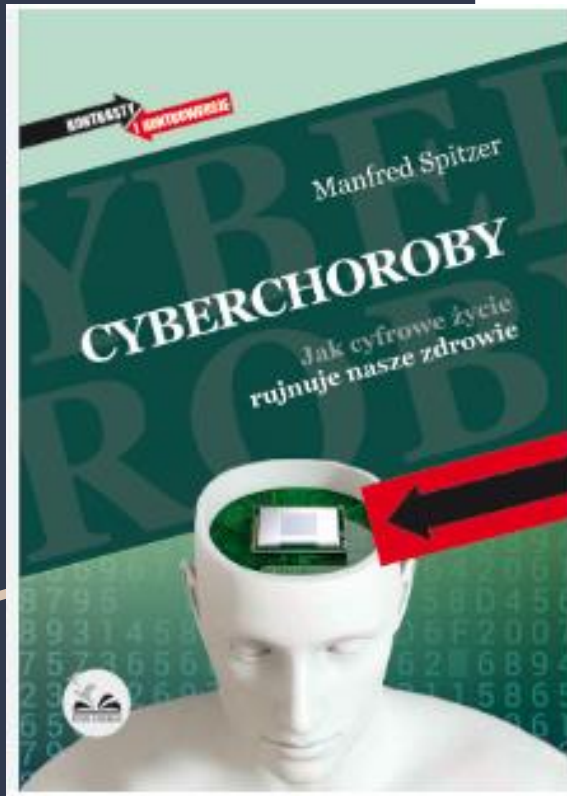
Literatura

Faber i Mazlish piszą o tym, co jest w etapie dojrzewania (nie tylko) najważniejsze: o komunikacji. Przekazują jej zasady w kontekście relacji z dziećmi, przyjmując wywrotowe dla niektórych założenie, że „dziecko też człowiek”

Autorki uczą więc asertywności, szacunku dla drugiej osoby, nazywania emocji i dawania prawa do ich wyrażania, empatii, mediacji, konstruktywnej konfrontacji i szukania kompromisu.



Literatura

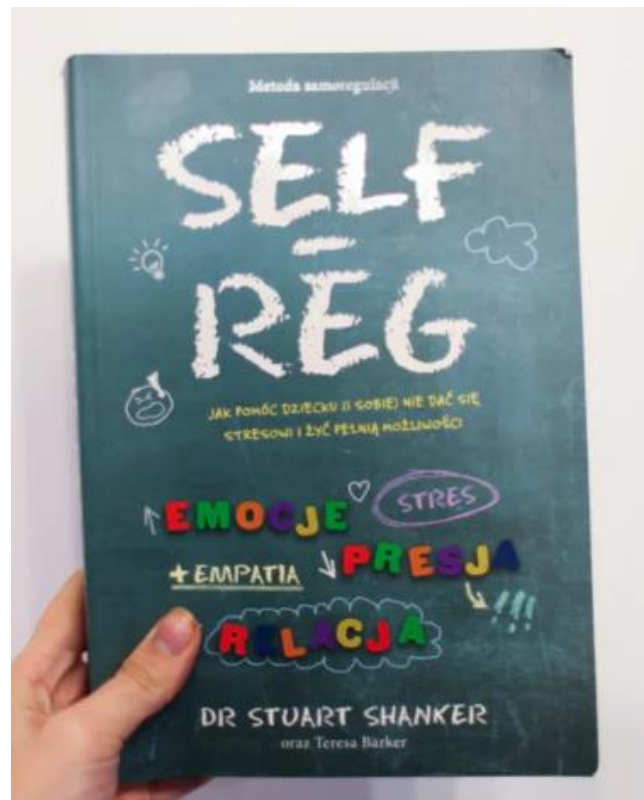


Książka psychiatry prof. Manfreda Spitzera nie jest typowym poradnikiem dla rodziców, ale jej lektura może unaocznić im, jak nieumiarkowane korzystanie z tego typu urządzeń zakłóca procesy rozwojowe dzieci i młodzieży, niszcząc im życie i źle rokując na przyszłość.

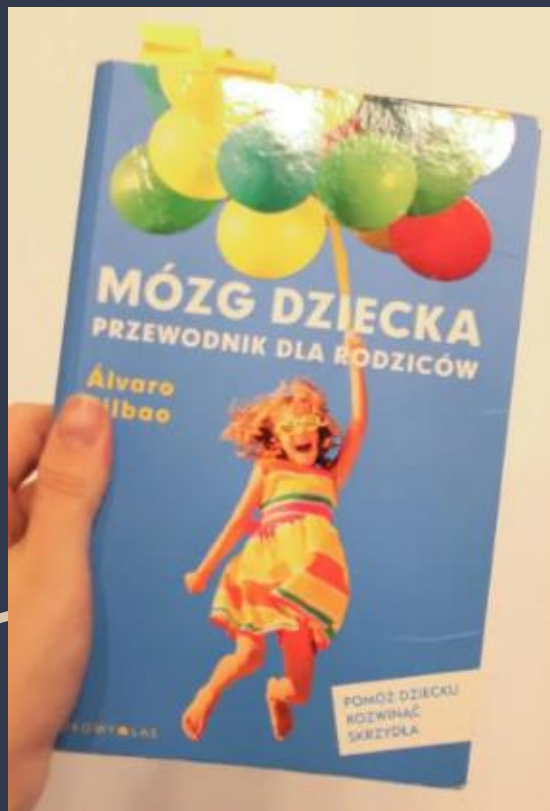
W swojej książce prof. Spitzer wziął pod lupę takie problemy naszych czasów jak: nadwaga, kłopoty ze snem, uzależnienie od internetu.

Literatura

To książka, która daje wskazówki, jak nauczyć dzieci samoregulacji emocji, dzięki czemu mają one mieć możliwość wpływania na swoje zachowanie. Jak usprawnić koncentrację, kontrolować impulsywność, radzić sobie z trudnymi doświadczeniami, frustracją.



Literatura



Autor opisuje, jak rozwija się mózg i jak wykorzystać tę wiedzę w praktyce. Proponuje narzędzia i techniki adekwatnie do przekazywanej wiedzy, które pomogą wesprzeć rozwój emocjonalny i intelektualny dziecka. Mówi o neuropsychologii w bardzo prosty i przyjazny sposób.

Podcasty



Nowa Era

@WydawnictwoNowaEra · 44.5K subscribers · 1.2K videos

Nowa Era to największe w Polsce wydawnictwo edukacyjne z kompleksową i nowoczesną...more

nowaera.pl and 3 more links



Subscribed



Home

Videos

Shorts

Live

Podcasts

Playlists

Posts



NEON-video podcasty

Updated today

[View full podcast](#)



Oswajamy dziecięce emocje

Updated yesterday

[View full podcast](#)

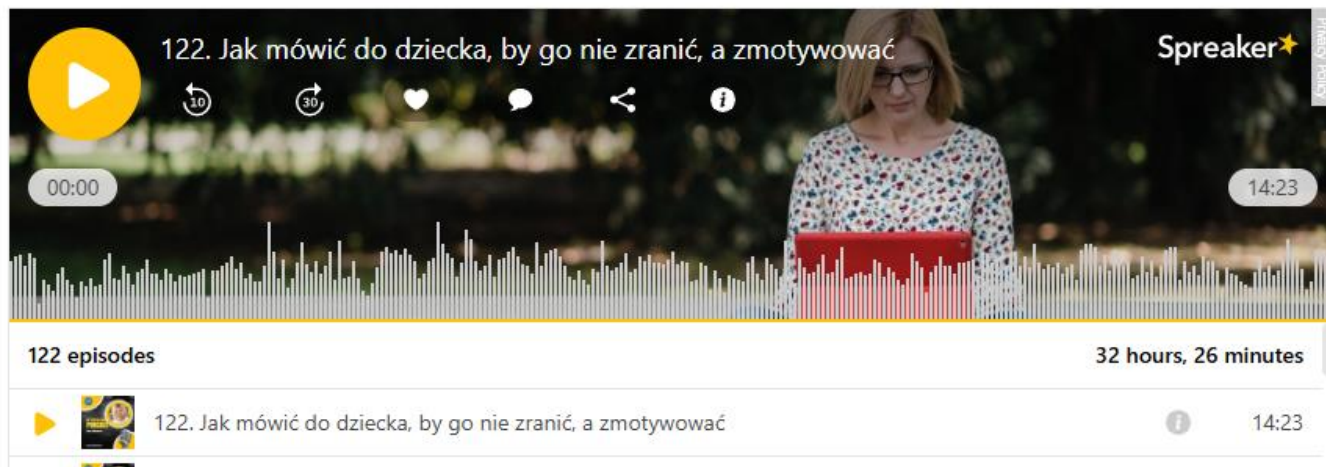


10 kroków do szczęśliwego dzieciństwa

[View full podcast](#)

Podcast „Nie tylko dla mam”

Podcast [Nie tylko dla mam](#). Tu dzielimy się doświadczeniami związanymi z wychowaniem.



The image shows a podcast player interface for episode 122. The main visual is a woman with glasses and a floral top looking at a red laptop. The player includes a yellow play button, a progress bar at 00:00, and a total duration of 14:23. Below the main player, it indicates 122 episodes and a total of 32 hours, 26 minutes. A list of episodes is visible at the bottom, with the first one matching the current episode.

122. Jak mówić do dziecka, by go nie zranić, a zmotywować

Spreaker

00:00 14:23

122 episodes 32 hours, 26 minutes

▶ 122. Jak mówić do dziecka, by go nie zranić, a zmotywować 14:23



relacje, emocje, psychologia, neuropsychologia, parenting, macierzyństwo, rodzicielstwo



Playlista

Data dodania / czas

Strefa Rodzica - Relacje i emocje - 13 - Bliskość poprzez dotyk

2022-04-08 / 18:07 m



Strefa Rodzica - Relacje i emocje - 12 - Milczenie w związku

2022-03-18 / 24:28 m



Strefa Rodzica - Relacje i emocje - 11 - Nażyć się

2022-03-18 / 35:09 m



Strefa Rodzica - Relacje i emocje - 10 - Granice mówienia "nie"

2022-03-16 / 29:11 m



Strefa Rodzica - Relacje i Emocje

Radio Dzieciom

**Dziękujemy za
uwagę.**

Prezentację przygotowały:
Diana Pakuła- pedagog specjalny
Katarzyna Lal- psycholog