**„Jak dbać o zdrowie psychiczne dziecka?”**

Zdecydowana większość współczesnych rodziców przykłada dużą wagę do zdrowia swoich dzieci. Dzieci są uczone codziennego mycia zębów, zabierane do lekarzy w razie pojawienia się jakiejś choroby lub na profilaktyczne badania. Większość rodziców dba o zbilansowaną dietę swoich dzieci, która będzie bogata w różne witaminy i inne składniki odżywcze. Jako społeczeństwo wiemy, że zdrowie fizyczne jest bardzo ważne. A co z dbaniem o zdrowie psychiczne dziecka? Czy mamy świadomość, jak zachować profilaktykę w tym obszarze?

Zdrowie psychiczne dziecka jest równie ważne jak zdrowie fizyczne

 Kiedy boli ząb, idziemy do dentysty. Kiedy złamiemy rękę, udajemy się do ortopedy. Gdy gorzej widzimy, sprawdzamy wzrok u okulisty. Tego samego uczymy nasze dzieci. Nikt już chyba nie podważa tego, jak ważny dla zdrowia jest ruch i aktywny wypoczynek. Coraz więcej ludzi uprawia regularnie sport, co widać choćby na ulicach miast, w parkach i miejskich lasach.

Musimy jednak pamiętać, że nie istnieje coś takiego jak pełnia zdrowia bez zdrowia psychicznego. W końcu w trakcie naszego życia doświadczamy nie tylko fizycznych uszkodzeń typu złamana ręka, ale także tych psychicznych, jak na przykład: samotność, odrzucenie, porażka. One również przysparzają cierpienia, z którym trzeba sobie jakoś radzić. Jak zatem, wychowując dzieci, nie pomijać tego ważnego aspektu? Na co zwracać uwagę, chcąc w pełni dbać o zdrowie – czyli również o zdrowie psychiczne dziecka?

Umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji

Nasze życie psychiczne jest bardzo bogate i różnorodne. Od narodzin aż po nasze ostatnie chwile przeżywamy różne uczucia i emocje. Są one ważne, ponieważ informują o naszych reakcjach na bodźce zewnętrzne. Złość mówi nam, że być może ktoś przekroczył nasze granice. Smutek jest informacją o tym, że straciliśmy coś dla nas cennego. Radość podpowiada, z czym nam dobrze i czego potrzebujemy. Strach jest sygnałem alarmowym o zbliżającym się niebezpieczeństwie. I tak dalej. Każda emocja jest ważna. Każda wzbogaca naszą codzienność.

O ile łatwiej jest się w tej codzienności poruszać, kiedy rozumiemy to, co przeżywamy
i umiemy odpowiednio na to reagować? Kiedy złościmy się na kogoś, możemy mu zwrócić uwagę. Z kolei, kiedy jest nam smutno możemy sobie popłakać, przytulić się do kogoś, pójść na długi spacer do lasu. W momencie, gdy się czegoś boimy możemy szybko udać się
w bezpieczne miejsce. Jeśli wiemy, co czujemy i znamy sposoby na to, jak reagować w danych sytuacjach, potrafimy zadbać o siebie i funkcjonować w sposób satysfakcjonujący.

Widać więc, że znajomość własnych emocji oraz sposobów radzenia sobie z nimi jest bardzo ważnym elementem dbania o własną higienę psychiczną. Dzieci nie rodzą się z tą wiedzą. Nabywają ją w toku codziennych doświadczeń i obserwacji dorosłych ze swojego otoczenia. Jeśli więc chcesz zadbać o higienę psychiczną dziecka, pokaż mu, że emocje, których doświadcza, są w porządku. Że każdy czasami się złości, smuci, martwi i boi czegoś. Pokaż też, jak sobie z nimi konstruktywnie radzić. Jeśli potrzebujesz inspiracji w tym temacie, zajrzyj do artykułu o tym, jak pomóc dziecku radzić sobie ze stresem.

Zdrowie psychiczne dziecka a relacje z innymi

Czy wiesz, że samotność może być tak samo zgubna dla naszego zdrowia jak palenie papierosów? Chroniczna samotność może doprowadzić do znacznego obniżenia odporności,
a to z kolei może zwiększyć ryzyko zapadnięcia na różnego rodzaju choroby. W skrajnym przypadku – nawet do śmierci.

 Palacze, kupując papierosy, są ostrzegani, że „palenie zabija”. A co z ostrzeganiem przed samotnością? Póki co nic takiego nie ma, co nie znaczy, że należy bagatelizować problem. Przede wszystkim warto pamiętać, że budowanie sieci wsparcia społecznego, bliskich relacji
z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami to „inwestycja” we własne zdrowie – zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Warto też uczyć tego dzieci i wspierać je w budowaniu relacji z innymi ludźmi.

Zabawy Twoich dzieci z dziećmi sąsiadów, to nie jest nic nie znacząca rozrywka – to niezwykle cenny czas, dzięki któremu Twoje dzieci wzmacniają swoją odporność psychiczną. Dla zdrowia psychicznego dzieci bardzo ważne są też relacje w najbliższej rodzinie: atmosfera w domu, wspólne aktywności, okazywanie sobie troski, zainteresowania, szacunku. Rozmowy ze sobą na różne tematy, wspieranie się. Tu nieoceniona jest postawa rodziców, którzy dają dzieciom przykład i pokazują, jak relacje rodzinne mogą wyglądać. Jak wyglądają relacje w Twojej rodzinie? Czy sprzyjają Waszemu zdrowiu psychicznemu?

Umiejętność rozwiązywania problemów & wiara we własne możliwości

Życie przed każdym z nas stawia wiele wyzwań, mniejszych i większych trudności. Cała sztuka polega na tym, by potrafić stawiać im czoła i nie załamywać się pod wpływem porażek. Dbanie o zdrowie psychiczne dziecka polega między innymi na tym, by wspierać jego zasoby radzenia sobie z różnymi problemami. Oprócz tego, by zaszczepiać w dziecku wiarę w jego możliwości.

Jak to robić? Przede wszystkim stawiając przed dzieckiem wyzwania na miarę jego możliwości (ani za trudne, ani za łatwe). Bardzo ważne, by zapewniać dziecko, że potrafi, że da radę, że jest mądre i wiele w życiu zdziała. Jeśli jest potrzeba, żeby pomóc dziecku, to warto to zrobić. Jednak nie w sposób, który odbierze dziecku poczucie wpływu (np. zupełnie je wyręczając) czy podetnie mu skrzydła (np. gdy rodzic mówi: „i tak się tego nie nauczysz, ja to zrobię szybciej” albo „takie rzeczy nie są dla dziewczyn/ chłopców/ małych dzieci”).

Kiedy dziecko stoi przed jakimś problemem, naucz je, jak może zaplanować jego rozwiązanie, by krok po kroku się z nim zmierzyć. Jeśli samodzielne rozwiązanie problemu nie wchodzi
w grę, pokaż dziecku, gdzie może szukać wsparcia. Propozycji może być kilka,
np. u nauczyciela, u Ciebie, może u rówieśnika? A może rozwiązania trzeba poszukać w jakiejś książce/ Internecie?

Osoby, które dobrze radzą sobie z różnymi wyzwaniami, próbują aktywnie przekształcać stresową sytuację. W tym celu planują, jak rozwiązać problem, a następnie krok po kroku realizują zamierzone działania. Szukają porady czy wsparcia na zewnątrz w celu poradzenia sobie z wyzwaniem. Jeśli sytuacja jest nie do zmiany, próbują zaakceptować fakt, że coś się już stało i szukają w tym pozytywnych stron, zamiast skupiać się na negatywnych. Negatywne doświadczenia traktują jako cenną lekcję. Takie podejście pomaga im udoskonalać umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. A takie umiejętności z kolei wzmacniają zdrowie psychiczne dziecka oraz stanowią niejako „szczepionkę” wzmacniającą odporność psychiczną.

Radzenie sobie z cierpieniem emocjonalnym

Nawet jeśli potrafimy radzić sobie z różnymi wyzwaniami, nie unikniemy trudnych doświadczeń takich jak: strata, odrzucenie, przegrana, rozstanie. One są po prostu wpisane w naszą egzystencję i każdy je prędzej czy później przeżyje. Doświadczenie takich sytuacji jak porażka czy strata, zawsze wiąże się z przeżywaniem różnych trudnych uczuć: lęku, gniewu, goryczy, żalu czy smutku. To tylko garstka z całej palety możliwych doznań.

To nie jest tak, że osoby dobrze funkcjonujące na poziomie psychicznym nie doświadczają przykrych uczuć i różnych trudnych sytuacji. One po prostu potrafią sobie z nimi poradzić
 i zadbać o siebie w trudnych momentach. Dbają o swoją higienę psychiczną i w konsekwencji z czasem dochodzą do równowagi. Osoby gorzej funkcjonujące w sytuacjach trudnych, często jeszcze sobie „dokładają” (np. stosują strategie autodestrukcyjne: myślą o sobie źle albo uciekają w używki). Jak dbać o własną higienę psychiczną w trudnych momentach życiowych?

Dbaj o zdrowie psychiczne tak, jak dbasz o zdrowie fizyczne

Tu można posłużyć się analogią dbania o własne zdrowie fizyczne. Jeśli coś nas boli,
np. nadwyrężymy staw barkowy podczas ćwiczeń, to zazwyczaj dajemy obolałemu miejscu czas na regenerację i odpoczynek. Rezygnujemy na jakiś czas z wysiłkowych ćwiczeń, delikatnie rozciągamy staw, czasami posiłkujemy się masażem. Gdy ból nie przechodzi, idziemy do lekarza. Innymi słowy: dbamy o obolałe miejsce i okazujemy mu troskę. Podobnie powinniśmy zachować się w stosunku do siebie, gdy doświadczamy cierpienia psychicznego.

Dobrze, aby dać sobie czas na regenerację (czyli na przeżycie różnych trudnych uczuć), nie próbując przedwcześnie „stanąć na nogi”. Warto poszukać wsparcia i na przykład porozmawiać z kimś bliskim albo udać się po profesjonalną pomoc, tak samo jak w przykładzie z barkiem poszlibyśmy do ortopedy. Możemy wreszcie zrobić dla siebie coś miłego, co poprawi nam humor – myśleć o sobie dobrze, z empatią i troską. Tego samego powinniśmy uczyć nasze pociechy, ponieważ jest to niezwykle istotny element dbania o zdrowie psychiczne dzieci.

Sto lat temu ludzie zaczęli dbać o higienę osobistą, a w konsekwencji znacznie wzrosła ich długość życia. Czas najwyższy, żebyśmy jako społeczeństwo zaczęli przywiązywać wagę także do dbania o naszą higienę psychiczną – jak bardzo może zmienić się jakość naszego życia i życia przyszłych pokoleń, jeśli zaczniemy robić to już dziś?

Zastanawiasz się, jak zadbać o zdrowie psychiczne dziecka?

### Dzieciństwo jest kluczowym okresem rozwoju dla budowania fundamentów dobrej kondycji zdrowia psychicznego. Niestety wielu dorosłych nie wie, jak w tym czasie wspierać swoje dzieci. Dlatego UNICEF przygotował kilka podpowiedzi, które mogą pomóc rodzicom w zadbaniu o zdrowie psychiczne najmłodszych.

Zły stan zdrowia psychicznego w dzieciństwie uniemożliwia prawidłowy rozwój
i funkcjonowanie w dorosłym życiu. W efekcie prowadzi do dramatycznych sytuacji, w tym do wzrostu skali samobójstw. Dlatego o zdrowie psychiczne należy zadbać już od najmłodszych lat.

UNICEF radzi, co rodzice i opiekunowie dzieci poniżej 10. roku życia, mogą zrobić, aby wesprzeć swoje pociechy. Przyjrzyjmy się wyzwaniom charakterystycznym dla danego etapu rozwoju dziecka w podziale na dwie grupy wiekowe (0-5 i 6-10 lat).

#### Dzieci poniżej 5. roku życia

W tym okresie dzieci osiągają wiele ważnych dla ich rozwoju kamieni milowych: począwszy od pierwszego uśmiechu i kroku, do przeżywania całej gamy emocji. To czas wzrastania
i nauki oraz idealny moment na rozpoczęcie wspierania dobrej kondycji zdrowia psychicznego dziecka.

**Staraj się spędzać z dzieckiem jak najwięcej czasu.** Ma to ogromne znaczenie dla obu stron. Budowanie ciepłych i czułych relacji oraz zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa i opieki to fundamenty jego zdrowego rozwoju i dobrego samopoczucia. **Baw się z dzieckiem, przytulaj je, mów do niego, śpiewaj i czytaj**codziennie, jeśli to możliwe. Grajcie w gry, które angażują ciekawość malucha i pobudzają jego chęć do nauki. Poproś dziecko, aby nazwało rzeczy – zacznij od przedmiotów wokół. Wspólnie odkrywajcie otoczenie poza domem.

W wieku przedszkolnym dziecko staje się coraz bardziej niezależne i ciekawe świata. Interakcje z ludźmi pomogą mu rozwinąć własny sposób myślenia i zrozumieć otoczenie. **Zachęcaj dziecko do interakcji społecznych poprzez zabawę z innymi dziećmi.** Poproś malucha, aby pomógł Ci w prostych obowiązkach domowych dostosowanych do jego wieku. Wyznacz jasne granice i realistyczne oczekiwania. Jeśli odmawiasz czegoś lub mówisz „nie”, to powiedz dziecku, co wolisz, aby zrobiło w zamian.

Pamiętaj, że małe dzieci dopiero uczą się wyrażania siebie i radzenia sobie z emocjami. Jeśli nie mogą komunikować swoich potrzeb, to czasem może to wywoływać złość lub stres. Kiedy dzieci czują się zestresowane lub przytłoczone, potrzebują obecności kochającej osoby dorosłej, która zachowa spokój i pomoże uporać się z ich emocjami.

#### Czego nie robić?

**Unikaj wszelkich form przemocy, w tym krzyku i bicia.** Kiedy dziecko wychowuje się
w środowisku, w którym stosuje się przemoc, może to zaszkodzić prawidłowemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu dziecka oraz spowodować długotrwałe problemy w późniejszym życiu.

**Niekorzystny wpływ na dziecko mają także częste kłótnie między rodzicami** i osobami z jego bliskiego otoczenia. Napięta atmosfera może być dla niego bardzo stresująca. Bywa, że najmłodsi czują się wtedy zaniedbani, bezsilni i bezbronni. Dzieci potrzebują stałej uwagi, miłości i troski o ich zdrowy wzrost i rozwój.

Pamiętaj, aby zadbać też o siebie. To normalne, że będziesz doświadczać wielu skrajnych emocji w różnym czasie. Wśród nich może się pojawić radość, frustracja, nerwowość czy poczucie zmęczenia. Zawsze, gdy czujesz się przytłoczony, poświęć trochę czasu na rozładowanie stresu i napięcia. Upewnij się, że masz wokół siebie osoby, które mogą okazać Ci wsparcie. Postaraj się wygospodarować czas tylko dla siebie, aby zaspokoić własne potrzeby. **Nie bój się prosić o pomoc.**

#### Dzieci w wieku od 6 do 10 lat

Rozpoczęcie edukacji jest bardzo ważnym wydarzeniem w życiu dziecka. Wraz z pójściem do szkoły umiejętności fizyczne, zdolności poznawcze i kompetencje społeczne dziecka szybko się rozwijają. Dzieci uczą się opisywać swoje doświadczenia i mówić więcej o emocjach. Przyjaźnie i relacje rówieśnicze stają się coraz ważniejsze. To kluczowy czas, w którym dzieci nabierają pewności siebie we wszystkich dziedzinach życia. Spędzając więcej czasu poza domem, dziecko nabywa poczucia odpowiedzialności i uczy się niezależności. To też czas,
w którym uczy się zarządzać swoimi emocjami. **Sprawdzaj, jak dziecko radzi sobie
 z wyzwaniami dnia codziennego. Wspieraj je.**

#### Jak rozpocząć i prowadzić rozmowę z dzieckiem?

Zacznij rozmowę z dzieckiem od pytania o to, jak sobie radzi. Porozmawiaj z nim o szkole, przyjaciołach, rzeczach, które lubi i nie lubi robić oraz o tym, co sprawia mu trudność. Wykorzystaj codzienne wydarzenia, które wywołują pozytywne i negatywne emocje, takie jak zwycięstwo w rywalizacji sportowej lub otrzymanie niskiej oceny. Dzięki temu sprawdzisz, jak czuje się dziecko. **Sprawdź, jak dziecko się czuje, czy ma jakieś zmartwienia lub wątpliwości, o których możecie porozmawiać.**

Kiedy dziecko otwiera się przed Tobą, postaraj się, **aby czuło się komfortowo i bezpiecznie**. Dziecko chce być lubiane i akceptowane przez ludzi wokół. Twoja akceptacja jest dla niego pierwszym krokiem do budowania pewności siebie. Zwróć uwagę na to, jaki przykład dajesz dziecku swoim zachowaniem. Dziecko patrzy na Ciebie i zapamiętuje Twoje emocje oraz sposób, w jaki reagujesz na różne sytuacje.**Doceń osiągnięcia dziecka i jego dobre zachowanie.** Chwal, skupiając się na jego działaniach (np. „ciężko nad tym pracowałeś i to naprawdę widać!”), a nie na nim jako osobie (np. „och, jaki jesteś mądry!”).

Pamiętaj, że Twój czas to cenny prezent dla dziecka. Mówienie „kocham cię” lub przytulanie go to nie jedyne sposoby okazywania uczuć. Słuchaj dziecka uważnie i okazuj mu szczere zainteresowanie tym, co ma do powiedzenia. Uwzględnij je w procesie podejmowania prostych decyzji domowych, np. co zjeść na obiad. **Niech dziecko wie, że kochasz je bez względu na wszystko, nawet jeśli popełnia błędy.**

#### Apel UNICEF

Poświęć czas na wypracowanie sposobów wspierania dziecka i spędzania z nim czasu. Nie zawsze będzie to łatwe i może wymagać cierpliwości. Warto jednak podjąć ten trud. Jeśli jednak czujesz, że Twoje wsparcie jest niewystarczające lub potrzebujesz pomocy, udaj się do specjalisty. **W Polsce specjalistycznej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej potrzebuje aż 630 tys. dzieci.** Niestety większość z nich latami pozostaje bez odpowiedniego wsparcia. UNICEF Polska apeluje o poprawę dostępności do usług w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w naszym kraju. Każdy może podpisać się pod apelem za pośrednictwem strony: [unicef.pl/apel-zdrowie-psychiczne](https://unicef.pl/chce-pomoc/podpisz-apel/apel-zdrowie-psychiczne).