



# Rodzicielskie wsparcie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

OPRACOWAŁY, NA PODSTAWIE PROGRAMU MŁODEGŁOWY:

PSYCHOLOG KATARZYNA DROŹDZIK-STĄNKOWSKA

PEDAGOG JOANNA SKORZEC GAJETKI

# Niezbędnik zdrowia psychicznego

Coraz większa liczba dzieci i młodzieży jest dotknięta kryzysem psychicznym

Wszyscy znaczący dorośli powinni być dla młodych ludzi wsparciem i dbać o ich zdrowie psychiczne codziennie

Proste, oparte na serdecznych i szczerych relacjach kontakty między rodzicami, dziećmi, nauczycielami, sprzyjają budowaniu zaufania i poczucia bezpieczeństwa

**Rodzicu, jako odpowiedzialny dorosły** powinieneś pamiętać, że właściwe relacje z własnym dzieckiem są bazą do jego zdrowia psychicznego



# Proste działania - dobry efekt

Aby wspierać  
dobrostan psychiczny  
dzieci i młodzieży  
wystarczą codzienne,  
proste zachowania:

**RODZICU:**

**BĄDŹ  
PRZYJAZNYM  
DOROSŁYM**

**ROZMAWIJAJ** – nie  
oceniaj, nie komentuj

**PYTAJ** – o  
samopoczucie,  
potrzeby, co cieszy, co  
martwi, czym żyją,  
czego potrzebują

**BUDUJ RELACJE** -  
dające poczucie  
bezpieczeństwa i  
zaufania

**BĄDŹ CZUJNY** – na  
zmiany zachowania,  
obserwuj, nie ignoruj  
niepokojących cię  
objawów

Proste  
działania -  
dobry efekt

ROZDZIEL czas pracy i odpoczynku dla rodziny

WSPÓŁPRACUJ - z innymi rodzicami, wychowawcami, pedagogiem, psychologiem, PPP i innymi instytucjami, które mogą Cię wesprzeć w rozwoju Twojego dziecka

KORZYSTAJ Z FACHOWEJ WIEDZY EKSPERTÓW - poszerzaj swoją wiedzę dotyczącą rozwoju młodego człowieka



# Po pierwsze - zauważyć!

Drogi rodzicu/opiekunie prawny, jesteś najważniejszym i najlepszym ekspertem dotyczącym zachowań swojego dziecka

Reaguj na niepokojące Cię zmiany zachowania

Dla dorosłych problemy dziecka mogą się wydawać błahe ale nie powinieneś ich bagatelizować ani oceniać

Bądź uważny na to co dziecko /nastolatek komunikuje, nie rozmawiaj o ważnych dla niego sprawach w biegu

Unikaj wypowiedzi typu: "postaraj się o tym nie myśleć", "ze mną też tak było, przejdzie ci", "musisz się ogarnąć"



# Po drugie - reagować

Rodzicu kiedy podejrzewasz, że Twoje dziecko mierzy się z kryzysem psychicznym – reaguj!

Zapewnij dziecko o swoim wsparciu i akceptacji

Zapewnij, że jego zdrowie psychiczne jest dla Ciebie ważne i skorzystacie z pomocy specjalistycznej (konsultacje z psychologiem, psychiatrą, lub podjęcie psychoterapii)

Zapewnij, że problemy psychiczne są powszechne i że nie jest wstydem leczenie oraz uzyskiwanie pomocy.



# Po trzecie - działać

1

Rodzicu/ opiekunie,  
przełącz niezbędne  
informacje o sytuacji  
psychicznej dziecka  
pozostałym członkom  
najbliższej rodziny

2

Zadbaj aby nikt nie  
podważał w  
obecności dziecka  
powagi jego  
problemów czy  
zasadności leczenia

3

Chroń dziecko przed  
wpływem  
nierzetelnych i  
niesprawdzonych  
informacji

4

Najczęściej nie da się  
pomóc młodej osobie  
bez zaangażowania  
wszystkich  
domowników



# Pomoc specjalistyczna

Dochodzenie młodej osoby do stabilnego stanu emocjonalnego nie jest drogą krótką i prostą ale złożonym procesem rozłożonym w czasie

Podstawą jest właściwa diagnoza i oddziaływania terapeutyczne, czasami też farmakoterapia

Specjaliści, którzy mogą pomagać w procesie :

Psycholog dzieci i młodzieży -udziela pomocy w formie poradnictwa i konsultacji, ustala wstępną diagnozę, kieruje do odpowiednich specjalistów



# Pomoc specjalistyczna

Psycholog kliniczny dzieci i młodzieży-  
zajmuje się diagnozą i terapią zaburzeń psychicznych

Psychiatra dzieci i młodzieży - lekarz, który diagnozuje i leczy choroby i zaburzenia psychiczne, także z pomocą farmakoterapii.

Psychoterapeuta dzieci i młodzieży - prowadzi proces psychoterapii

