Jak dbać o zdrowy rozwój psychiczny dziecka

Data aktualizacji
2024-10-04

O rozwój psychiczny dziecka dba się poprzez wspólną zabawę, rozmowy, naukę nowych umiejętności. Ważna jest nie tylko ilość, ale także jakość spędzanego z dzieckiem czasu.

Nawiązywanie bliskiej więzi

Dla prawidłowego rozwoju psychicznego dziecka istotne są: **okres ciąży** i **3 pierwsze lata życia**. Jeszcze zanim się urodzi, warto nawiązać z nim kontakt:

- głaskać brzuch mamy
- mówić do dziecka delikatnym głosem.

Ważne jest w tym czasie zatroszczenie się o swój wewnętrzny spokój, w czym może pomoc gimnastyka, spacery, pływanie, techniki oddechowe. Po porodzie należy:

- okazywać dziecku dużo czułości, tak by miało poczucie bezpieczeństwa, więzi z rodzicem
- przytulać
- nadal mówić spokojnym tonem
- masować ciało dziecka.

Ważne, żeby rozwijało się w środowisku wolnym od negatywnych emocji czy przemocy.

Obserwowanie zachowania

Każde dziecko jest inne i jego rozwój nie przebiega ściśle według wzorca. Jeśli Twoje dziecko rozwija się inaczej niż jego rówieśnicy, nie wpadaj w panikę. Warto jednak skonsultować ze specjalistą to, co Cię zaniepokoiło i korzystać z rad położnej, pielęgniarki czy pediatry. Możesz też porozmawiać z psychologiem dziecięcym. Będzie chciał wiedzieć:

- jak wyglądał poród dziecka
- czy dziecko pełzało, raczkowało, czy od razu stanęło na nogi
- czy i kiedy zaczęło mówić oraz w jaki sposób.

Odpowiedzi pozwolą mu je prawidłowo zdiagnozować.

Wzmacnianie poczucia własnej wartości

Poczucie własnej wartości kształtuje się zwłaszcza w wieku przedszkolnym i pierwszych latach szkolnych.

- Spędzając czas z dzieckiem, np. na zabawie albo rozmowie, spacerze, czytaniu, budujecie silną więź i zaufanie do siebie. Wzmacnia to jego poczucie własnej wartości.

- Zainteresuj się tym, co dla dziecka jest zabawne i interesujące. Na przykład, jeśli dziecko pokazuje Ci rysunek, możesz zadawać pytania dotyczące tematu i wybranych kolorów, zamiast po prostu mówić, że rysunek jest ładny.
- Komplementuj je i doceniaj, gdy próbuje czegoś nowego lub odnosi sukcesy.

Rozmowa, słuchanie, emocje

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o wszystkim. Słuchaj go z szacunkiem i okazuj mu, że chcesz wiedzieć, co myśli i jak się czuje.

Jasno mów o swoich oczekiwaniach i wytyczaj granice. Pozwalaj jednak na samodzielność. Dzięki temu dziecko nabierze przekonania, że może Ci ufać.

Nie zawsze emocje, które czuje Twoje dziecko, są pozytywne. Nie bagatelizuj ich ani im nie zaprzeczaj. Niech Twoje dziecko czuje, że ma prawo być sobą. Emocja to informacja o jakiejś potrzebie, która jest lub nie jest spełniona. To wiedza dla Ciebie o dziecku, a dla dziecka – o sobie. Gdy dziecko nawiązuje bliskie więzi z rówieśnikami, umiejętność ta jest bardzo pomocna.

Bądź wzorem

Wpływasz na to, jak dziecko widzi życie i siebie, przez swoją postawę. Na nic zdadzą się Twoje wyjaśnienia, że trzeba być szczerym, jeśli nie potrafisz się zdobyć na szczerość, jeśli masz tematy tabu. Rozmawiając z nastolatkiem, traktuj go poważnie, ale nie zapominaj, że to wciąż dziecko – to Ty w tej relacji jesteś dorosły. Jeśli masz kłopot z rozpoznawaniem i regulowaniem własnych emocji, niewielkie są szanse na to, że nauczysz tego swoje dziecko. Być może najpierw musisz sam zwiększyć swoje kompetencje.

> **Naucz dziecko przestrzegania zasad higieny psychicznej. Jakie to zasady?**
>
> - **Znajdowanie czasu na odpoczynek i odpowiednia ilość snu.**
> - **Unikanie substancji psychoaktywnych.**
> - **Dbanie o dobre relacje z innymi ludźmi.**
> - **Dbanie o zdrowie fizyczne, czyli stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety i aktywność fizyczna.**

Telefony wsparcia

Jeśli potrzebujesz porady lub wsparcia w związku ze zdrowiem psychicznym dziecka lub szukasz odpowiedzi na pytania dotyczące jego zachowania, skorzystaj z telefonów wsparcia! Uzyskasz tam fachową pomoc psychologiczną. Po drugiej stronie są życzliwe osoby, które znają się na problemach psychicznych i wiedzą, jak Ci pomóc.

Pobierz listę telefonów wsparcia

Przeczytaj, co zrobić, gdy zauważysz u dziecka objawy wskazujące na kryzys psychiczny.

Magazyn „Ze Zdrowiem” nr 5

Więcej informacji o zapobieganiu problemom natury psychicznej i ich rozwiązywaniu znajdziesz w magazynie „Ze Zdrowiem” nr 5. Tematem przewodnim tego magazynu jest zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Dowiesz się m.in.:

- na jaką pomoc możesz liczyć w systemie opieki zdrowotnej
- jak wspierać dziecko od pierwszych chwil (prewencja).

Pobierz bezpłatny magazyn „Ze Zdrowiem”

Artykuł powstał dzięki współpracy NFZ z **Fundacją eFkropka**, w ramach

Forum Organizacji Pacjentów.