

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I NASTOLATKÓW?



“Rodzina potrzebuje rodziców, którzy potrafią zadbać o siebie”

- Jasper Juul

Rodzina, niezależnie od swojej postaci, jest najważniejszym mikroświatem, w jakim żyjemy. Tkamy w nim nitki porozumienia i relacji. Kiedy nie są wystarczająco mocne i elastyczne, mogą zacząć pękać. Dlatego zachęcamy do dostrzeżenia ich, zastanowienia się nad nimi, a jeśli zajdzie potrzeba - wzmocnienia lub utkania ich na nowo.

Zastanów się nad tym:

- Dzieci uczą się od członkiń/członków rodziny, które/którzy okazują sobie szacunek i empatię. Uczą się, że ludzie są różni i że to jest całkowicie w porządku. Każdy z nas jest inny, ale wszyscy mamy jednakową godność.
- Rodzina potrzebuje dojrzałych, kochających się rodziców (lub kochającego siebie rodzica). W relacjach rodzice powinni być partnerami, spotykającymi się na tym samym poziomie - nikt tu nie jest słabszy ani silniejszy.
- Odpowiedzialnością dorosłego jest dbanie o siebie, swoją kondycję psychofizyczną. Jeśli jest Ci źle - poszukaj pomocy.
- Naucz się rozpoznawać własne uczucia, własne rzeczywiste potrzeby oraz granice. Tylko wtedy możemy wchodzić w konstruktywne i zdrowe relacje z innymi ludźmi, gdy jesteśmy uważni na samych siebie.
- Mów dziecku, że je kochasz, tak często, jak masz potrzebę. Niektórzy mają ją częściej, inni rzadziej, ważne, abyś wypowiadała/wypowiadał te słowa z pełnym zaangażowaniem i przekonaniem - od serca do serca. Miłość i akceptacja to główne czynniki wszelkiej zmiany i rozwoju. .

- W sytuacjach trudnych emocjonalnie postaraj się wziąć głęboki oddech, zatrzymać się na chwilę (wyobraź sobie wielki znak z napisem STOP, poobserwuj siebie z boku), a następnie wrócić do równowagi. Dziecko, obserwując Cię, również uczy się strategii zarządzania emocjami. Zatrzymaj się o swoją złość - tak samo możesz zatrzymać się o złość dziecka. Zapytaj siebie: „Dlaczego czuję złość?”, „Co się we mnie dzieje?”, „Czego ja od Ciebie chcę?”. Myśl o tym w trudnych sytuacjach - to bardzo ważne.

- Zauważaj emocje i odczucia w ciele - swoje oraz dziecka. Jeśli dziecko ma trudność z nazwaniem swoich emocji, Ty je nazwij, na przykład „Wygląda na to, że czymś się martwisz, smutno Ci, cieszysz się czymś lub złościś”. To początkowo może wydawać się nienaturalne, jeśli chcesz, poćwicz na sobie i mów w taki sposób do samej/samego siebie.

- Jeśli członkowie rodziny kłócą się przy dziecku/dzieciach - one czują się winne. Wzbudzanie poczucia winy nie jest wspierające - wręcz przeciwnie. Aby Twoje dziecko mogło wzrastać, pielęgnowuj i dostrzegaj jego sukcesy, nawet te drobne. Zachęcaj je do samodzielności, dawaj wybór (w bezpiecznych i adekwatnych do wieku granicach), pozwalaj na popełnianie błędów, dawaj wskazówki. Przyjmuj z otwartością, że coś może nie wychodzić od razu.

- Dzieci posługują się językiem konkretów (większość dorosłych również lubi ten język), używaj zatem konkretnych zwrotów odnoszących się do umiejętności dziecka, które dostrzegłaś/dostrzegłeś, na przykład „widzę, że potrafisz...”, „doceniam, że się postarałeś i zrobiłeś”, „potrafisz zrobić”, „narysowałeś”, „zrobiłeś”, „jestem z Ciebie dumna/dumny”. Staraj się unikać określeń nieostrych bez wypowiedzenia konkretnego, na przykład „super”, „fajnie”, „świetnie”, „wspaniale”, „jesteś najlepszy”. Te określenia są OK, jeśli idą w parze z konkretnym faktem, czymś, co dziecko wykonało. Klasycznym przykładem jest zawiązywanie butów - to wbrew pozorom bardzo trudna umiejętność, pozwól dziecku ją trenować i powiedz: „widzę, że dzielnie trenujesz” albo „nie było to łatwe zadanie, ale zrobiłaś/zrobiłeś to!”. Ten sposób komunikacji możesz także stosować w rozmowie z nastoletnim dzieckiem czy partnerką/partnerem, jeśli chcesz coś zauważyć lub docenić.
- Jeśli trudno Ci dostrzec umiejętności dziecka (czasami dla dorosłych to zwykłe czynności), to zrób eksperyment - zabaw się w detektywa i bacznie obserwuj swoje dziecko, wtedy na pewno dostrzeżesz rzeczy, których wcześniej nie widziałaś/widziałeś.

- Sprawdzaj, gdzie są Twoje granice – jasno i życzliwie mów o nich. Dzieci rozumieją znaczenie słowa „nie”, musi być ono jednak autentyczne, to znaczy wynikać z zasad bezpieczeństwa, Twojej prawdziwej potrzeby czy wartości. Postaraj się nie używać określeń takich jak: „nie, bo nie”, „nie, i koniec”, powiedz „nie” i dodaj konstruktywny komunikat, na przykład „nie pobawię się z Tobą teraz, bo chcę odpocząć. Nabiorę sił i wtedy wspólnie się pobawimy”. Ważny w tym komunikacie jest ton głosu – stanowczy i życzliwy jednocześnie. Jeśli dziecko nie ustępuje, nie rezygnuj ze swojej a u ten t y c z n e j potrzeby. Nie formułuj w stosunku do niego zarzutu: „powinnaś/powinieneś wiedzieć, że jestem zmęczona/zmęczony”. Nawet jeśli nie będzie zadowolone, przyjmie Twoją decyzję i lekcję umiejętności stawiania granic.

- Odpowiedzialność za jakość relacji rodzica z dzieckiem leży po stronie rodzica, a nie dziecka. Każdy rodzic powinien mieć co do tego jasność. Wyraziste, mądre przewodnictwo dorosłych (nie mylić z „byciem surowym rodzicem”!) jest bardzo potrzebne dla zdrowego rozwoju dzieci. Jeśli zostaną pozostawione samym sobie (mentalnie, emocjonalnie), nikt nie przekaze im wartości, których będą potrzebowały w dorosłym życiu.

- Każdy człowiek jest inny i rozwija się w swoim tempie, pamiętaj zatem, że zbyt wysokie oczekiwania w stosunku do dziecka mogą zaburzyć ten proces. Bycie rodzicem to także nauka cierpliwości i otwartości. Aby to zobrazować, wyobraź sobie, że właśnie adoptowałaś/adoptowałeś dziecko na przykład z Tajlandii. Dziecko podchodzi do stołu, próbuje usiąść na krześle i jeść, ale mu nie wychodzi. Bierze zatem jedzenie, siada na podłodze (bo tak się robi w Tajlandii) i je. Czy takie dziecko potrzebuje wychowania? Bynajmniej - potrzebuje towarzyszenia. A więc można po prostu poczekać kilka tygodni, aż samo zacznie siadać do stołu ze wszystkimi. Można także powiedzieć: „Postępuj, wiem, że tak robiło się u Ciebie w domu, ale u nas jest inaczej. Serdecznie zapraszamy Cię do stołu, jeśli tylko chcesz z nami usiąść”

JEŚLI JESTEŚ

RODZICEM NASTOLATKA – PAMIĘTAJ:

- młody człowiek zmagają się z wewnętrznym chaosem emocji i myśli, potrzebuje wsparcia w porządkowaniu świata wewnętrznego w obecności dorosłego o tzw. chłodnym umyśle;
- okres dojrzewania to czas wielu zmian fizycznych, endokrynologicznych, neurologicznych i psychologicznych, zarówno w ciele, jak w umyśle;
- dojrzewanie to czas poszukiwania przez nastolatka odpowiedzi na pytanie: „Kim je stem?”, i wewnętrznego kształtowania siebie od nowa;
- dziecko w okresie dojrzewania mierzy się z wieloma dylematami w obszarze tożsamości, samooceny, osiągnięć szkolnych, przyjaźni, wyglądu i identyfikacji płciowej;
- w okresie dojrzewania sen jest sprzymierzeńcem rozwoju;
- współczesny świat, pełen zmian kulturowych i technologicznych, to dla młodego człowieka źródło zarówno możliwości, jak i zagrożeń (na przykład cyberprzemoc), z pomocą przyjść może wsparcie we wrażliwym opiece.

Słowa kluczowe - Dzięki nim możesz wzmocnić więź ze swoim dzieckiem/nastolatkiem :

- Jestem przy Tobie.
- Jesteś dla mnie ważna/ważny.
- Interesuje mnie to, co dotyczy Ciebie, co myślisz na ten temat, co czujesz, czego potrzebujesz.
- Jak mogę Ci pomóc?
- Widzę, że jest Ci ciężko.
- Jeśli zechcesz porozmawiać - jestem dla Ciebie.
- Nie rozumiem w pełni tego, co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważna/ważny.

Ośrodki opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży

Centrum Medyczne Multimed

1. adres: ulica Wojska Polskiego 33, 62 - 500 Konin telefon: 63 - 243 - 67 - 67

obszar działania: grupa powiatów: Konin, koniński, słupecki

2. adres: ulica Lotnicza 24, 63 - 400 Ostrów Wielkopolski telefon: 62 - 592 - 09 - 00

obszar działania: grupa powiatów: krotoszyński, ostrowski

3. adres: ulica Majkowska 13a, 62 - 800 Kalisz telefon: 62 - 501 - 86 - 18

obszar działania: grupa powiatów: Kalisz, kaliski, pleszewski

4. adres: ulica Józefa Poniatowskiego 25, 62 - 600 Koło telefon: 578 - 878 - 000

obszar działania: grupa powiatów: kolski, turecki

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży :

Zadzwoń pod numer:

116 - 111

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę)



opracowanie : Zuzanna Zielińska

na podstawie : "Kryzysownik. Zawsze uśmiechniętych ludzi znajdziesz tylko w reklamie", Poznań 2022