

Jak dbać o zdrowie psychiczne dziecka już od najmłodszych lat?

Zdecydowana większość współczesnych rodziców przykładą 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 złościśmy 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 dziecku, że potrafi, że da radę, że jest mądre i wiele w życiu zdoła. 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