

Czym jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne oznacza, że dzieci rozwijają swoje umiejętności w zakresie:

- zrozumienia i dzielenia się odczuciami
- nawiązywania bliskich, pozytywnych związków
- poznawania świata i nauki

Dlaczego jest to ważne?

Dobry stan zdrowia psychicznego ułatwia dzieciom:

- Tworzenie bliskich związków z rodziną i z przyjaciółmi
- Uzyskiwanie dobrych wyników w nauce
- Uczenie się nowych rzeczy
- Rozwiązywanie trudnych problemów
- Wyrabianie cierpliwości (niepoddawanie się)

- Koncentrowanie się na wykonywanym zadaniu
- Prośzenie o pomoc

Kiedy małe dzieci są zaniepokojone, smutne lub rozżłoszczone, może być im trudno:

- Nawiązywać przyjaźnie
- Wypełniać polecenia
- Wyrażać uczucia lub życzenia
- Wypełniać proste polecenia
- Uważać na lekcjach
- Rozwiązywać problemy w pozytywny sposób
- Uzyskiwać dobre wyniki w nauce



Co możesz zrobić i powiedzieć, aby pomóc Twojemu dziecku

• Dla niemowlęcia

- Przytulaj dziecko podczas karmienia.
„Uwielbiam cię tulić podczas karmienia.”
- Patrząc na dziecko zawsze, zawsze się uśmiechaj!
„Hej, kiedy uśmiecham się do ciebie, ty się też uśmiechasz.”
- Powiedz dziecku, co robisz.
„Zmienię ci teraz pieluszkę.”
- Spróbuj zrelaksować się i dobrze się bawić.
„Kiedy jestem w dobrym humorze, mniej się niecierpliwisz.”
- Codziennie dziecku czytaj i śpiewaj piosenki.
„Pora do spania. Czas na bajkę na dobranoc i twoją ulubioną piosenkę.”
- Dbaj o siebie
„Kiedy czuję się wypoczęta, lepiej się tobą zajmuję.”

• Dla dziecka w wieku poniemowlęcym/ przedszkolaka

- Upewnij się, że dziecko zawsze czuje się bezpieczne.
„Wiem, że boisz się hałasu, ale to nie szkodzi.”
- Zaproponuj wybór.
„Chcesz założyć niebieską koszulę czy czerwoną?”

- Zachowaj cierpliwość
„Poczekajmy do końca piosenki zanim wyjdziemy na zewnątrz.”
- Okaż zrozumienie.
„Ty NAPRAWDĘ chcesz jeszcze jedno ciastko! Trudno jest zjeść tylko jedno.”
- Daj więcej czasu.
„Wiem, że chcesz zostać na placu zabaw. Możesz jeszcze raz zjechać ze zjeżdżalni, ale potem musimy już iść.”
- Bawcie się wspólnie przez przynajmniej 15 minut dziennie.
„Mam dużo pracy, ale wspólna zabawa jest dla nas ważna.”
- Zainteresuj się tym, co robi dziecko.
„Widzę, że chcesz się pobawić klockami. Co zamierzasz zbudować?”
- Pochwal dziecko za wysiłek.
„Podoba mi się, jak bardzo się starasz znaleźć odpowiedni kawałek układanki.”
- Ćwicz wypełnianie poleceń.
„Najpierw pobieraj klocki, a potem wyjmij samochody.”

