

Jak dbać o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Cele:

W trakcie spotkania rodzice będą:

- Definiować czym jest zdrowie psychiczne
- Rozpoznawać aktualne sytuacje u własnego dziecka - nastrój, samopoczucie, doznane trudne przeżycia w związku z pandemią.
- Nauka metod aktywizujących, wspierających, budowanie pozytywnych relacji pomiędzy rodzicem a dzieckiem.

Metody pracy:

- Aktywne formy prowadzenia zajęć – ćwiczenia w podgrupach, wypowiedzi na forum grupy, burze mózgów (doświadczenie przez uczestnictwo);
- Wykorzystywanie osobistych doświadczeń podczas ćwiczeń.

Scenariusz:

1. Przedstawienie się prowadzącego

Imię i nazwisko, informacje o życiu zawodowym – zawód, wykonywane zadania, informacje o sobie – co lubię.

2. Przedstawienie się uczestników

Każdy uczestnik opowiada o sobie, uwzględniając takie informacje jak imię, liczba dzieci, imiona dzieci, wiek dzieci, a także czym się zajmuje w życiu, co lubi. (czas ok.2-3 min dla każdej z osób).

3. Oczekiwania uczestników

„Dlaczego wybrałeś/łaś to spotkanie?” – każdy uczestnik proszony jest o powiedzenie, dlaczego zdecydował się na udział w tych zajęciach, jakie są jego oczekiwania, czego się tutaj chce dowiedzieć, nauczyć.

5. Ćwiczenie: burza mózgów – czym jest zdrowie psychiczne?

Każdy z uczestników proszony jest o wypisanie elementów składających się na zdrowie psychiczne. Prowadzący zapisuje na tablicy wszystkie wymienione propozycje, jednocześnie uzupełniając pomysły rodziców o przyjętą definicję zdrowia psychicznego wg. WHO.

„Zdrowie psychiczne to dobrostan, w którym jednostka realizuje swoje możliwości i potrafi poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym oraz produktywnie pracować”

6. Czynniki ochronne i czynniki ryzyka

Omawiamy z rodzicami czym jest odporność oraz czynniki zabezpieczające i czynniki ryzyka.

Prosimy o podzielenie się swoim pomysłami, doświadczeniami z okresu trwania nauki zdalnej, jakie w tym czasie obserwowali zachowania zabezpieczające i ryzykowne u siebie samych a jakie u swoich dzieci.

7. Rodzic najważniejszym obserwatorem.

Rodzice są pierwszymi osobami, które mogą dostrzec zmiany nastroju lub zachowania, które wydają się nadmierne lub niezwykle, być może trwające dłużej niż przeciętnie. Jeśli Ciebie – rodzica – coś niepokoi i wydaje Ci się, że może wskazywać na problem, nie bój się zgłosić do specjalisty! Kiedy Twoje dziecko od dłuższego czasu chodzi smutne, nerwowe lub zirytowane, warto wybrać się do terapeuty. Może się okazać, że „To nic takiego”, ale może się okazać, że „To był najwyższy czas na działanie”.

Otwarcie dyskusji. Rozmowa o typowych myślach i uczuciach osób, które doświadczały, zaobserwowały niepokojącą sytuację, zachowanie u swojego dziecka. W trakcie dyskusji wypowiedz następujące zdania:

- Każdy kryzys w końcu kiedyś mija.
- Silne bolesne uczucia stopniowo są zastępowane pozytywnymi.
- Są w pobliżu ludzie, instytucje, które chcą i są w stanie pomóc.

7. Jak pracować i wspierać swoje dziecko? Przekazanie możliwości, metod aktywizujących, wspierających budowanie pozytywnych relacji pomiędzy rodzicem a dzieckiem.

Zacznijcie od:

- rozmów na tematy, które są dla was ważne (plany, marzenia, wartości)
- dostrzegania swoich mocnych stron
- wspólnej aktywności (sport, robienie posiłków, wycieczki)

8. Jak zbudować pozytywne środowisko domowe co wchodzi w jego skład?

I. Filozofia szacunku (między rodzicem a dzieckiem / nastolatkiem i rodzeństwem), która pomaga w zapewnieniu czynników ochronnych dla zdrowia psychicznego takich, jak:

- wsparcie
- troskliwe relacje
- pełne szacunku interakcje
- akceptacja różnic
- szanse na sukces, zaangażowanie i wkład
- uznanie

II. Jasne oczekiwania i przewidywalne procedury

Nastolatkowi łatwiej jest funkcjonować w środowisku, które jest dla niego przewidywalne i którego zasady są zrozumiałe. To jednocześnie buduje poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie. Daje podstawy do lepszego funkcjonowania społecznego.

III. Modelowanie

Pokazuj swojemu dziecku na swoim przykładzie:

- optymizm
- pozytywne zachowanie
- zrozumienie i akceptacja uczuć
- regulacja emocji
- konstruktywne rozwiązywania

IV. Atmosfera w domu

Stworzenie środowiska, które pomaga dziecku lub nastolatkowi czerpać przyjemność i zainteresowanie życiem.

Metody wsparcia rozwoju nastolatka

Mapa talentów i pasji

- ▶ Metoda wspiera rozwój samoświadomości i refleksyjności u dzieci i młodzieży oraz wzmacnia poczucie własnej wartości.
- ▶ Usiądźcie razem i stwórzcie na dużej kartce A3 wspólną mapę talentów i pasji odpowiadając sobie na pytania (możecie sobie pomagać odnaleźć odpowiedzi na te pytania):

1. Co uważam za swój talent?
2. Co jest moją pasją?
3. Co ostatnio wyjątkowo dobrze mi się udało?

Dziennik wdzięczności

- ▶ Dziennik wdzięczności to forma wspierania zdrowia psychicznego poprzez pracę nad rozwojem duchowym, wewnętrznym.
- ▶ Metoda ta wymaga stworzenia dziennika, estetycznie odpowiadającego osobie z nim pracującej (możecie stworzyć taki dziennik razem).
- ▶ W zeszycie na koniec dnia należy odpowiedzieć sobie na pytania:
 1. Co dobrego mnie dzisiaj spotkało?

2. Co dobrego wniosłem w ten świat?
 3. Jak wyglądał mój dzień i jak oceniam swoje zachowanie?
- ▶ W wersji elektronicznej znajdziecie aplikację na stronie: dziennikwdziecznosc.pl

Wspólne poszukiwanie rozwiązań

- ▶ Metoda wspierająca rozwijanie u dziecka czy nastolatka umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami.
1. Wysłuchaj, co dziecko czuje i czego potrzebuje.
 2. Streść punkt widzenia dziecka.
 3. Wyraź swoje uczucia i potrzeby.
 4. Zachęć dziecko do wspólnej „burzy mózgów”.
 5. Zapisz wszystkie pomysły, nie oceniaj ich.
 6. Wspólnie zdecydуйте, które pomysły Wam się nie podobają, które są dobre i jak je wprowadzić w życie.

W zależności od możliwości czasowych można wybrać jedną z proponowanych metod i przećwiczyć dobierając uczestników spotkania w pary.

9. Zakończenie

Podziękowanie uczestnikom za udział w zajęciach. Każdy uczestnik proszony jest o powiedzenie, co było dla niego ważne podczas spotkania, co zabiera ze sobą do pracy w domu z dzieckiem.

10. Pożegnanie

Na zakończenie spotkania warto powiedzieć rodzicom, gdzie mogą szukać pomocy i dalszego wsparcia, np. przekazać im spis placówek z bezpłatną ofertą pomocy psychologicznej.

Jeśli u swojego dziecka zaobserwowałeś silne objawy kryzysu, które utrzymują się ponad miesiąc. Specjalista nie będzie oceniał umiejętności rodzicielskich, chociaż może zaproponować wprowadzenie jakiś zmian. Niepokojące powinny być w szczególności: niski nastrój, brak odczuwania radości, utrata pasji i zainteresowań, silna drażliwość, mocne wahania nastroju, zaburzenia snu i apetytu, paniczne unikanie tematu powrotu do szkoły.