

Potrzeby mojego dziecka – kiedy zgłosić się do specjalisty

ZDROWIE PSYCHICZNE to dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Oznacza nie tylko brak chorób psychicznych, ale także poczucie własnej wartości i umiejętność czerpania radości z życia.

Niestety stan kondycji psychicznej dzieci i młodzieży w Polsce bardzo się pogorszył. Ma na to wpływ wiele czynników, m.in. trudna sytuacja ekonomiczna rodzin, pośpiech życia codziennego, niekontrolowane używanie elektroniki przez dzieci i młodzież czy pandemia COVID-19. Ta ostatnia przyczyniła się do:

- wzrostu odsetka młodzieży, która czuje osamotnienie (28%),
- wzrostu odsetka młodzieży, która odczuwa stres szkolny (dziewczęta 57%, chłopcy 39%),
- wzrostu odsetka dziewcząt deklarujących odczuwanie myśli samobójczych (17%),
- ponad 2-krotny wzrost liczby osób doświadczających cyberprzemocy.

(Dane IPZIN z X.2020 r. w porównaniu z danymi z X.2019 r. Badani uczniowie klas VII szkół

Przed rozwojem problemów i zaburzeń psychicznych chroni poczucie przynależności (więź z bliskimi osobami, przy których można być sobą: rodzicami, dziadkami, rodzeństwem, przyjaciółmi, koleżankami i kolegami), rozmowa o dobrych i gorszych momentach, pozytywny klimat otoczenia (w rodzinie i szkole), prospołeczne nastawienie (w rodzinie i szkole), wymaganie od dzieci odpowiedzialności za swoje zachowanie, uczenie dzieci udzielania sobie wzajemnej pomocy, okazje do przeżywania sukcesów i rozpoznawania własnych osiągnięć, zapobieganie przemocy i zdecydowane reagowanie na nią (w domu, w szkole), odpoczynek i odpowiednio długi sen (najlepiej 7-9 godzin na dobę), zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, unikanie używek (np. papierosów, alkoholu, narkotyków, ale również napojów energetyzujących czy kawy – czyli substancji, które pobudzają nasz organizm).

POWINNY NAS ZANIEPOKOIĆ:

- objawy obniżonego nastroju i stresu, takie jak: smutek, przeciążenie, napięcie • zaburzenia odżywiania, np. zajadanie stresu lub wprost przeciwnie – stosowanie restrykcyjnych diet
- objawy somatyczne, które jednak nie mają przyczyny somatycznej, takie jak bóle: głowy, stawów, brzucha, czy towarzyszące lękowi: przyspieszone bicie serca, potliwość, drżenie rąk
- zaburzenia snu, takie jak bezsenność, poczucie ciągłego zmęczenia, nadmierna senność (przyczynia się do nich także światło emitowane z komputerów czy telefonów) • pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania w naukę • problemy wychowawcze, jak agresja, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość • problemy dotyczące relacji

społecznych, takie jak wycofywanie się z kontaktów albo łamanie prawa, wandalizm • zachowania autodestrukcyjne, jak nadużywanie alkoholu, narkotyków i innych.

Oznaki kryzysu psychicznego często łatwo pomylić ze zmianami w zachowaniu związanymi z dojrzewaniem. Zdarza się, że po pomoc zgłaszamy się dopiero wtedy, kiedy załamanie zdrowia psychicznego pogłębiło się do tego stopnia, że wiąże się z samookaleczeniami, nadużywaniem alkoholu, sięganiem po narkotyki, odmową chodzenia do szkoły, podjęciem próby samobójczej.

REAGUJ, GDY SIĘ MARTWISZ

Często bagatelizujemy nasze obawy. Mamy nadzieję, że problemy same miną. To błąd! Zawsze warto reagować. Problemy ze zdrowiem psychicznym często się pogłębiają. Alarmująca powinna być każda zmiana w zachowaniu. Jeśli podejrzewasz, że dziecko jest w depresji lub wręcz może planować samobójstwo – zrób coś natychmiast. Odważ się zapytać, jak się czuje, i daj sobie czas na słuchanie. Mówienie o samobójstwie nie zwiększa ryzyka, że dziecko odbierze sobie życie. Może raczej temu zapobiec. Jeśli dziecko nie chce Ci powiedzieć, co się dzieje, znajdź osobę z zewnątrz, z którą łatwiej będzie mu rozmawiać, np. psychologa. **ROZMAWIAJ Z EMPATIA, TROSKĄ I ZROZUMIENIEM** Nie mów dziecku: „inni mają gorzej”, „po prostu się uśmiechnij” itp. Zamiast tego powiedz wprost: „jestem obok”, „nie jesteś sam”, „razem to pokonamy”, „kocham cię”. Nawet jeśli nastolatek wycofuje się z kontaktu, zamyka w sobie, odpycha Cię – bardzo potrzebuje Twojego wsparcia. Daj mu odczuć, że jesteś cały czas obok, w gotowości, by pomóc.

ZADBAJ DODATKOWO

- Zatrósz się o zachowanie rytmu dobowego dziecka (spanie w nocy, a nie w dzień), wysypianie się i regularne, zbilansowane posiłki.
- Zachęć dziecko do działań, które pomagają zrozumieć i wyrazić uczucia, jak np. pisanie pamiętnika.
- Interpretuj problemy jako coś normalnego, co przydarza się wszystkim i z czym można dać sobie radę. Nie trać przy tym cierpliwości.
- Zachęć dziecko do aktywności fizycznej – ale nie na siłę. Możesz poszukać czegoś, co mu będzie odpowiadało.

Kilka zasad, których przestrzeganie przyczyni się do prawidłowego rozwoju Twojego dziecka, a Tobie dostarczy satysfakcji i oszczędzi wielu zmartwień.

1. Wzmacniaj wszystkie pożądane zachowania swojego dziecka. Pozytywne wzmacnianie, czyli zauważanie – słowem lub gestem, konkretnego zachowania, słowa, gestu, które uważamy za dobre, pożądane. Komunikat „Dobrze to zrobiłeś, bo..” „Podoba mi się, że...” „ładnie zachowałeś się, gdy..” Powstrzymaj się od dodania: „ale..” Badania wskazują, że

wystarczy uśmiech, by dziecko zrozumiało, że dobrze zrobiło, nadmierne nagradzanie dziecka powoduje reakcję dokładnie odwrotną, czyli pożądane zachowanie przestaje się pojawiać. Pozytywne wzmocnienie jest jednym z ważniejszych elementów uczenia się, jeśli dziecka zachowanie było częściowo dobre, warto udzielić pozytywnego wzmocnienia tej pożądanej części zachowania, a potem udzielić dziecku konstruktywnej informacji, co może zrobić inaczej.

2. Rodzicu nie oceniaj. Ocena powoduje, że dziecko nie ufa swoim potrzebom i temu, co czuje. Rodzicu wspieraj swoje dziecko w zaufaniu do siebie, uważności na własne uczucia i potrzeby. Jesteś ważną osobą w życiu swojego dziecka, możesz kształtować nie tylko jego światopogląd i wartości, lecz również to, na ile poważnie traktuje swoje uczucia i potrzeby. Później w wieku gimnazjalnym dziecko będzie kierowało się również zdaniem swoich kolegów i wpływ na jego zachowanie będzie nieco mniejszy. Warto powiedzieć, co myślisz, w sposób dopuszczający zdanie Twojego dziecka.

3. Dziecko potrzebuje zdrowych zasad i granic. Granice budują poczucie bezpieczeństwa, które jest najbardziej podstawową potrzebą, każdego człowieka. Dziecko potrzebuje zasad do prawidłowego rozwoju. Młody człowiek musi wiedzieć, kiedy rodzic zareaguje, a kiedy obroni. Nie oznacza to jednak, że dziecko przyjmie wszystkie zasady bez dyskusji, czy że nie będzie ich sprawdzać, czy są na poważnie.

4. Spójność – „nie” znaczy nie, „tak” znaczy tak. Jasny przekaz jest dzieciom potrzebny prawie tak samo jak powietrze. Jeśli, nie czujesz się dobrze, nie ma sensu mówić „wszystko w porządku”, dzieci mają doskonale rozwiniętą inteligencję emocjonalną (dorośli często ją zatracają, adaptując się do „dorostego” życia), czują, kiedy jesteś smuty, a kiedy zły. Jeśli stało się w pracy coś, co Cię zdenerwowało, warto powiedzieć dwa słowa swojemu dziecku, że nie z nim jest związana złość lub smutek. W przeciwnym razie są duże szanse, że dziecko mylnie zinterpretuje Twoje zachowanie i będzie szukało swojej winy w tym, co się stało.

5. Zachowanie agresywne to zawsze okazanie słabości. Wychowanie bez przemocy może być trudne, bo często powielamy nawyki swoich własnych rodziców. Każdy z nas bywa zmęczony, bezsilny, sfrustrowany. Ważne jest jednak, w jaki sposób zachowamy się właśnie w momencie kryzysowym i co zamodelujemy naszemu dziecku, które do 12-13 roku życia wnikliwie obserwuje, jakie decyzje podejmują jego rodzice. Milczenie może być agresją, zamykanie się w swoim pokoju na tzw. „fochu” także. Manipulacja to też agresja. Powiedzenie dziecku: „jest mi przykro, bo nie chcesz zjeść tych ziemniaczków” powoduje, że dziecko dostaje komunikat, że będąc najedzonym sprawia przykrość, bo nie może wcisnąć w siebie więcej jedzenia a po drugie, iż jego potrzeby nie są ważne, istotne jest żeby zaspokajać potrzeby innych swoim kosztem.

6. Drogi Rodzicu unikaj porównań do starszego rodzeństwa lub kolegów z klasy. Nie ma gorszego komunikatu demotywującego do jakiegokolwiek działania, jak: „a Twój brat to...”. Dziecko, nawet jeśli chciałoby zachować się lepiej, z dużym prawdopodobieństwem nie zrobi

tego, bo może nie być tak dobre, jak jego ożłocony brat. Wybiera więc zachowanie się po swojemu – co daje mu satysfakcję zachowania autonomii.

7. Pamiętaj kara nie jest głównym napędem do zmiany zachowania, ani główną przyczyną jego zmiany. Badania wskazują, że karanie nie powoduje trwałej zmiany w zachowaniu. Dziecko, które podejmuje decyzję motywowaną strachem, jest skłonne zmienić tę decyzję, gdy tylko nadarzy się okazja, czyli „gdy rodzic nie patrzy”.

8. Koncentracja dziecka w okresie szkoły podstawowej rozwija się bardzo dynamicznie. Dziecko w wieku 7-8 lat jest w stanie koncentrować się tylko przez kilka minut, pamiętajmy o tym wydając polecenia, organizując czas wolny, planując wspólne spędzanie czasu. Jest to czas bardzo dynamicznego rozwoju mózgu, co daje nam szansę na rozwijanie zdolności i umiejętności dziecka. Ta szansa się już później nie powtórzy. Niezbędne jest jednak danie dziecku przestrzeni, oddechu, żeby mogło samo decydować, co będzie robiło. Jeśli zapełnimy dziecku czas do ostatniej minuty, pozbawimy go umiejętności kreatywnego spędzania wolnego czasu. Coraz więcej dzieci w wieku 12-16 lat ma stany depresyjne, związane z brakiem czasu na odpoczynek i sen.

9. Dziecko w wieku szkolnym podejmuje ryzyko, bo jego układ limbiczny się rozwija. To, że dziecko od 4 do około 10 roku życia podejmuje zachowania ryzykowne, jest fizjologicznym procesem rozwojowym. Nie ma jeszcze rozwiniętego lęku, że za każdym rogiem czai się zło. Bardzo istotne jest, żeby towarzysząc dziecku w jego poznawaniu świata nie zaburzyć go lękowo powtarzaniem co chwilę stwierdzeniami „uważaj”, „nie idź tam, bo się przewrócisz”. Jeśli jakieś zachowanie nam nie odpowiada, to zabieramy dziecko z danej sytuacji, ale musimy dać coś w zamian, wskazać inną aktywność. Pamiętajmy jednak, że dziecko uczy się przez doświadczenie, zapamiętuje to, co poczuje i przetestuje na sobie. Badania pokazują, że jeśli nie pozwolimy dziecku doświadczać, kontrolując jego każdy krok, zrobimy z niego emocjonalną kalekę.

10. Nie da się uchronić dziecka przed wszystkim. Można by dodać w tym miejscu słowo „niestety”. Nie da się zrobić wszystkiego za dziecko. Nadopiekuńczość rodzica zabija w dziecku świadomość możliwości wpływania na siebie. Konsekwencją tego zachowania jest uzależnienie dziecka od rodzica, a warto byłoby dać dziecku wiarę, że samo potrafi wiele osiągnąć.

11. Szukajcie porozumienia. Co jednak, jeśli nasze tłumaczenia do dziecka nie trafiają? Wydaje się, że warto zmienić sposób, w jaki wyjaśniamy daną rzecz. Prawdopodobnie, jeśli dziecko nie ma uszkodzonego narządu słuchu lub zaburzeń organicznych mózgu, a rodzic 30 razy tłumaczy i dziecko dalej nie rozumie, to znaczy, że rodzic źle tłumaczy. Jeśli jesteśmy w urzędzie, a dziecko zaczyna skakać i krzyczeć, bo mu się nudzi, to spróbujmy pozwolić mu skakać, ale po cichu. Jeśli natomiast zaczniemy się nakręcać, myśląc: „on to robi specjalnie”, „nie szanuje mnie”, to z pewnością niczego konstruktywnego nie wymyślimy, bo emocje przysłonią zdrowy rozsądek.

12. Dziecko potrzebuje uwagi. Proces „wchodzenia na głowę” często wynika z faktu, że dziecko nie jest w stanie zdobyć naszej uwagi inaczej, niż krzykiem.

13. Nie każ wybierać. Dziecko nie jest w stanie wybrać między tym, co mówi mama i tato. Jeśli musi to robić, zaburza się jego funkcjonowanie, rozwój i osobowość

14. Wsłuchanie się w potrzeby dziecka to jeden z kluczowych elementów wychowania.

Dagmara Nowicka-Sójka

Na podstawie:

Centrum Pomocy Psychoterapeutycznej „Lecznica Dusz” oraz Stowarzyszenie na rzecz Pomocy Psychoterapeutycznej, Rozwoju i Profilaktyki Zdrowia Psychicznego „Lecznica Dusz”
www.lecznicadusz.pl Grażyna Kącka 603 483

330https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/dla_pacjenta/magazyn_ze_zdrowiem/nfz_nr_5.pdf: