

Jak dbać o zdrowie psychiczne dzieci?

Często, gdy myślimy o zdrowiu dziecka, bierzemy pod uwagę jego zdrowie fizyczne:

„Czy nasz maluch jest fizycznie aktywny? Czy ma prawidłowe parametry rozwoju fizycznego? Czy często choruje?”. Regularnie zgłaszamy się z dzieckiem na badania kontrolne do pediatry, dbamy o szczepienia, odżywianie. Na szczęście coraz więcej osób zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że zdrowie psychiczne dziecka jest tak samo ważne, jak jego zdrowie fizyczne. Zdrowe psychicznie dzieci potrafią skutecznie radzić sobie z wyzwaniami, jakie niesie życie, mają adekwatne poczucie własnej wartości, dobrze rozumieją się z pozostałymi członkami rodziny oraz ze swoimi rówieśnikami.

Zdrowie psychiczne wpływa na rozwój dziecka - fizyczny, intelektualny, emocjonalny i społeczny. Dziecko, którego opiekunowie dbają o jego zdrowie psychiczne, ma duże szanse wyrosnąć na zdrowego psychicznie dorosłego. Mówiąc o dbaniu o zdrowie psychiczne dzieci, mam na myśli zarówno profilaktykę, czyli takie postępowanie z dzieckiem, które będzie chroniło przed wystąpieniem zaburzeń psychicznych, jak i szybkie dostrzeżenie symptomów zaburzeń psychicznych u dziecka i skuteczne radzenie sobie z nimi. Zdrowie psychiczne jest uwarunkowane wieloma czynnikami, w tym biologicznymi (np. genetycznymi, przebytymi chorobami, urazami), środowiskowymi (warunki życia, narażenie na substancje toksyczne), społeczno-ekonomicznymi (wsparcie społeczne, status społeczno-ekonomiczny) i wreszcie rodzinnymi (skład rodziny, funkcjonowanie poszczególnych członków rodziny, klimat emocjonalny, style wychowawcze). Na część z tych czynników nie mamy wpływu lub wpływ ten jest bardzo ograniczony. Tym bardziej warto zaangażować się tam, gdzie mamy dużo do zrobienia, a nasze działania mogą przynieść pozytywny efekt - mam tu oczywiście na myśli wychowanie dzieci. Rodzice swoimi postawami i sposobem traktowania dziecka mogą stymulować jego rozwój i sprawiać, że dziecko zrealizuje w pełni swój potencjał oraz będzie zdrowym emocjonalnie, szczęśliwym człowiekiem. Mogą też spowodować, że dziecko nie wykorzysta wszystkich możliwości, a zdarza się i tak, że z powodu niektórych praktyk rodzicielskich dziecko będzie cierpieć przez całe życie, ogromnym problemem będzie dla niego miłość, bliskość z drugim człowiekiem, czułość i okazywanie ciepła własnym dzieciom.

Jak zatem wychowywać dzieci?

Okazywać im maksimum miłości, czułości i ciepła, na każdym kroku pokazywać, jak bardzo są dla nas ważne. Dziecko ma bowiem potrzebę odczuwania własnej wyjątkowości. Dla dziecka bardzo ważny jest pocałunek na dobranoc i dzień dobry, przytulanie, radosny uśmiech rodziców na jego widok, otarcie łez, gdy spotka coś

bolesnego na swej drodze oraz po prostu bycie z nim w każdej chwili, gdy potrzebuje rodziców, zwłaszcza gdy przeżywa trudne emocje – gniew, złość, nie odtrącać wtedy dziecka, ale okazywać zrozumienie, wspierać.

Poświęcać dziecku czas, wychodząc na wspólny spacer, grając wspólnie w ulubioną grę, rozmawiając przy obiedzie, co u każdego dziś się wydarzyło, czytając bajkę na dobranoc, po prostu będąc razem, tak by dziecko czuło, że rodzicowi na nim zależy, że jest dla rodzica ważne.

Jak pisał słynny amerykański psychoterapeuta – John Bradshaw - "Dzieci chcą byście poświęcili im swój czas. Ich dusze wiedzą, że oddajecie je temu, co kochacie. Gdybym mógł przeżyć swoje życie jeszcze raz, dałbym swoim dzieciom znacznie więcej czasu."

Zapewnić bezpieczeństwo, które każde dziecko powinno znaleźć w swoim domu przy rodzicach. Dziecko potrzebuje pewności, że osoby będące źródłem bezpieczeństwa, zapewnią mu opiekę bez względu na okoliczności.

Doceniać, chwalić, nagradzać i to nie tylko osiągnięcia, ale przede wszystkim starania, zaangażowanie i wysiłek, jakie wkłada w zadanie. Pochwała wzmacnia pozytywne zachowania i sprawia, że dziecko chętnie będzie je powtarzało, będzie otwarte na nowe doświadczenia i – co chyba najbardziej istotne – będzie pewne siebie i swej wartości.

Uczyć swe dziecko odpowiedzialności, uczciwości, szczerości, miłości, szacunku oraz dobroci wobec innych, pamiętając, że to rodzic jest wzorem do naśladowania, a dzieci są doskonałymi obserwatorami i z pewnością zauważą rozdzźwięk między tym, co mówimy, a tym, co robimy. Dzieci przyswajają wartości za pomocą modelu dostarczonego przez rodziców.

Pozwalać dziecku na zdobywanie świata i osiągnięcie wymarzonych doświadczeń, towarzysząc mu, ale nie ograniczając. Nie można zabraniać spełniać się w tym, co sprawia mu radość, a należy wspierać, by ta radość była jeszcze większa. Trzeba przy tym zaufać, że dziecko dysponuje wewnętrzną mocą.

Uczyć samodzielności. Proces dojrzewania człowieka wymaga od nas, byśmy przeszli od wsparcia, jakiego udziela nam otoczenie do wsparcia, jakiego sami sobie udzielamy.

Obserwować swe dziecko, patrzeć co lubi, a czego unika, czego się boi, a co sprawia mu satysfakcję, uważnie przyglądać się dziecku i wsłuchiwać w to, co mówi. Trzeba "uczyć się" dziecka. Nie ma bowiem dwojga dzieci rozumiejących świat tak samo i reagujących na rzeczywistość w identyczny sposób.

Uczyć dziecko odpowiedzialnego wykonywania własnych obowiązków. To ważne, żeby dziecko miało obowiązki domowe. Obowiązki domowe są przywilejem dziecka, które ma dom.

Pokazać dziecku, że nauka to również dobra zabawa i ciekawe doświadczenie.

Nie zmuszać dziecka do zajęć, które nie sprawiają mu przyjemności. Dziecko samo powinno odnaleźć swoją pasję i wykonywać ją z miłością i zaangażowaniem, a nie pod przymusem.

Ustalić jasne zasady i określić granice, być konsekwentnym, ale też elastycznym przy ich egzekwowaniu. Niekonsekwencja czasem bywa rzeczą ludzką, a elastyczność jest ważną składową zdrowia psychicznego. Pozwolić, by dziecko poniosło konsekwencje swoich zachowań (konsekwencje, które dziecko odczuje na własnej skórze uczą, a kary jedynie ranią!)

Pamiętać, że przemoc fizyczna (w tym klapsy, szarpanie, popychanie dziecka), krzyki, groźby, wyzwiska są niedopuszczalne, ranią dziecko i sprawiają, że w przyszłości ono też będzie agresywne.

Podsumowując, "miłość rodzicielską można by opisać jako gotowość i odwagę do głębokiego uczuciowego zaangażowania, do poświęcenia czasu, uwagi, wiedzy, otwarcia się i nauczania, w imię wzniesienia się ponad samego siebie i wsparcia unikalnej podmiotowości dziecka." (John Bradshaw, "Twórcza moc miłości"). Niestety, nikt nas nie uczy, jak być rodzicami. Każdy sam zdobywa doświadczenie jako mama lub tata. Szukamy słusznej drogi, uczymy się na własnych błędach. Styl wychowania, który realizujemy w stosunku do naszych dzieci, to wypadkowa: własnych życiowych doświadczeń (przede wszystkim tych z naszego dzieciństwa), naszego charakteru, obserwacji innych rodzin, wiedzy zaczerpniętej z poradników, systemu wartości życiowych, który wyznajemy. Większość ludzi niestety doświadczyła w swoim dzieciństwie przemocy, odrzucenia ze strony rodziców, dlatego często, nawet jeśli bardzo się staramy, chcemy być jak najtroskliwszymi rodzicami, przysięgamy sobie, że my nigdy nie skrzywdzimy swojego dziecka, to w trudnych sytuacjach, gdy my lub dziecko jesteśmy w gorszej formie psychicznej, zdarza się, że nie panujemy nad sobą, jesteśmy agresywni, zawstydzamy dzieci. Dlatego też osiągnięcie świadomego, odpowiedzialnego rodzicielstwa wymaga ogromnej pracy.

W ostatnich latach dostępnych jest coraz więcej warsztatów o wychowaniu dzieci - "szkoły dla rodziców", "warsztaty dla dobrych rodziców" - to bardzo ważne, abyśmy korzystali z tych zajęć. Istotnie zwiększy to naszą szansę na bycie świadomym rodzicem. Najlepiej, żeby w takich warsztatach uczestniczyły pary, które dopiero planują dziecko - to byłoby optymalne, ale też warto pamiętać, że nigdy na taką edukację nie jest za późno, zawsze my i nasze rodziny odniesiemy z niej korzyści. Jednocześnie potrzebna jest świadomość, że jeśli nosimy w sobie głębokie rany z naszego dzieciństwa, to nawet jeśli przyswoimy wiedzę z licznych poradników oraz umiejętności komunikacji nauczane na warsztatach, może okazać się to niewystarczające.

Czasem my, dorośli, sami doświadczamy takich trudności emocjonalnych, że abyśmy mogli zadbać o zdrowie psychiczne naszych dzieci, będziemy potrzebowali różnego rodzaju terapii (psychoterapii, leczenia psychiatrycznego, terapii rodzinnej, małżeńskiej, uzależnień).

Ważne, aby jak najszybciej sobie to uświadomić i z odpowiedniej pomocy skorzystać. Zwracanie się o pomoc w sytuacjach, w których nie wiemy, jak postąpić, świadczy o odpowiedzialności i dojrzałości.

Przy dążeniu do jak najlepszego rodzicielstwa pamiętajmy o tym, że "błądzić jest rzeczą ludzką", nie ma doskonałych rodzin, ani idealnych rodziców, w rodzinie potrzebujemy dużo miejsca na błędy, bo one są najlepszymi nauczycielami. Powinniśmy nauczyć się przeproszać za nasze duże uchybienia i śmiać się z mniejszych potknięć. Śmiech, humor, zabawa to czasem najlepsze lekarstwa.

A tak pięknie o wychowaniu dziecka pisze Diana Loomans:

Gdybym mogła jeszcze raz wychować dziecko

Gdybym mogła od nowa wychować dziecko, częściej używałabym palca do malowania, a rzadziej do wytykania.

Mniej bym upominała, a bardziej dbała o bliski kontakt.

Zamiast patrzeć stale na zegarek, patrzyłabym na to, co robi.

Wiedziałabym mniej, lecz za to umiałabym okazać troskę.

Robilibyśmy więcej wycieczek i puszczali więcej latawców.

Przestałabym odgrywać poważną, a zaczęła poważnie się bawić.

Przebiegłabym więcej pól i obejrzała więcej gwiazd.

Rzadziej bym szarpała, a częściej przytulała.

Rzadziej byłabym nieugięta, a częściej wspierała.

Budowałabym najpierw poczucie własnej wartości, a dopiero potem dom.

Nie uczyłabym zamiłowania do władzy, lecz potęgi miłości.

Nawet jeśli najwłaściwiej dbamy o zdrowie psychiczne dzieci, jest rzeczą naturalną, że dzieci doświadczają różnych problemów psychicznych. Większość trudności ma charakter przejściowy i nie wymaga leczenia w zakresie zdrowia psychicznego. Jednak, gdy problemy te są poważne i uporczywe, rodzice powinni zwrócić się o pomoc do specjalistów.

Jak często występują zaburzenia psychiczne wśród dzieci?

Wiele zaburzeń psychicznych może rozpocząć się w dzieciństwie. Szacuje się, że 1 na 10 dzieci i nastolatków cierpi na zaburzenia psychiczne, jednak mniej niż 1 na 5 spośród tych dzieci jest leczonych.

Jakie są niektóre rodzaje zaburzeń psychicznych u dzieci?

Dzieci mogą doświadczyć pojedynczego zaburzenia lub więcej niż jednego w tym samym czasie.

Do często występujących zaburzeń zaliczamy:

zaburzenia lękowe,
zespół nadpobudliwości psychoruchowej,
zaburzenia odżywiania,
zaburzenia nastroju,
używanie substancji psychoaktywnych, uzależnienia.

Zaburzenia lękowe i zaburzenia nastroju zazwyczaj związane są z powtarzającym się, intensywnym bólem emocjonalnym, trwającym miesiące lub lata. Dzieci te mogą odczuwać nieracjonalny strach i lęk, ciągły smutek i małe poczucie własnej wartości.

Dzieci cierpiące na zespół nadpobudliwości psychoruchowej mogą być nieuważne, nadpobudliwe, impulsywne. Mogą one nieustannie naruszać zasady, przeszkadzać w trakcie zajęć szkolnych.

Zaburzenia odżywiania zazwyczaj polegają na ekstremalnym niedojadaniu lub przejadaniu się, czemu towarzyszą uczucia głębokiego cierpienia co do kształtu lub wagi ciała.

Kiedy potrzebna jest pomoc?

Jest rzeczą naturalną, że dzieci czasem niewłaściwie się zachowują, odczuwają smutek lub niepokój. Dwulatki mówią: „NIE”. Nastolatki czasami kwestionują autorytety. Dlatego ważne jest, aby umieć odróżnić zachowania zwyczajne dla danego etapu rozwoju od oznak poważniejszych problemów. Niepokojące zachowania wymagają więcej uwagi, gdy wyraźnie odbiegają od zachowań rówieśników, od wcześniejszych zachowań dziecka, powtarzają się i mają destrukcyjny wpływ na codzienną aktywność dziecka.

Kto może pomóc?

Gdy mamy jakiegokolwiek wątpliwości co do funkcjonowania psychicznego naszego dziecka, przede wszystkim należy zwrócić się do lekarza pediatry/lekarza rodzinnego i poprosić o dokładne zbadanie dziecka. Należy powiedzieć lekarzowi o zachowaniu dziecka, które nas niepokoi. Należy też zapytać lekarza, czy konieczna jest dalsza ocena lub leczenie przez specjalistę w zakresie problemów behawioralnych dziecka. Lekarz rodzinny może skierować do psychologa, psychiatry dzieci i młodzieży, ale warto pamiętać, że do specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego możemy zgłosić się również bez skierowania. Dobrze jest również skontaktować się ze szkołą, przedszkolem dziecka, gdyż tam dzieci spędzają większość dnia. Pomocni mogą okazać się nauczyciele i psychologowie szkolni oraz pracownicy poradni pedagogiczno-psychologicznych. Pamiętajmy, dbajmy o zdrowie psychiczne dzieci!

Autorka: Dominka Kopystecka - lekarz psychiatra

Polecana lektura:

Alice Miller: "Zniewolone dzieciństwo. Ukryte źródła tyranii", "Gdy runą mury milczenia", "Dramat udanego dziecka", "Bunt ciała"

Adele Faber, Elaine Mazlish: "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły", "Rodzeństwo bez rywalizacji", "Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci"

Donald Winnicott: "Dziecko, jego rodzina i świat"

John Bradshaw: "Twórcza moc miłości. Kolejny wielki etap rozwoju", "Powrót do swego wewnętrznego domu", "Toksyczny wstyd", "Zrozumieć rodzinę"

Thomas Gordon: "Wychowanie bez porażek"

Artykuł pochodzi ze strony: <http://www.zdrowawielkopolska.pl/art03.html>

