

# Jak dbać o zdrowy rozwój psychiczny dziecka już od najmłodszych lat?

Troska o zdrowie psychiczne dziecka jest ważna na każdym etapie jego rozwoju. Jeśli nauczymy dzieci samoakceptacji i rozwiązywania problemów, będą mogły lepiej radzić sobie z wyzwaniami w dorosłym życiu.

## Nawiązywanie bliskiej więzi

Już od pierwszych dni życia dziecka (a nawet w ciąży) ważne jest by zatroszczyć się o dobry kontakt z dzieckiem:

okazywać dziecku dużo czułości, tak by miało poczucie bezpieczeństwa, więzi z rodzicem,  
przytulać,  
mówić spokojnym tonem,  
masować ciało dziecka.



Ważne, żeby rozwijało się w środowisku wolnym od negatywnych emocji czy przemocy.

## Obserwacja zachowania

Każde dziecko jest inne i jego rozwój nie przebiega ściśle według wzorca. Jeżeli zauważamy, że rozwija się inaczej, warto skonsultować nasze spostrzeżenia ze specjalistą, lekarzem, psychologiem dziecięcym.

## Wzmacnianie poczucia własnej wartości

Poczucie własnej wartości kształtuje się zwłaszcza w wieku przedszkolnym i pierwszych latach szkolnych. Co należy robić?

Spędzać czas z dzieckiem, np. na zabawie albo rozmowie, spacerze, czytaniu - należy budować silną więź i zaufanie do siebie. Wzmacnia to jego poczucie własnej wartości. Zainteresować się tym, co dla dziecka jest zabawne i interesujące. Na przykład, jeśli dziecko pokazuje rysunek, można zadawać pytania dotyczące tematu i wybranych kolorów, zamiast po prostu mówić, że rysunek jest ładny.

Komplementować je i doceniać, gdy próbuje czegoś nowego lub odnosi sukcesy.

## **Rozmowa, słuchanie, emocje**

Warto rozmawiać ze swoim dzieckiem na wiele tematów. Słuchać go z szacunkiem i poświęcać mu uwagę i zainteresowanie.

Trzeba jasno mówić o oczekiwaniach i wytyczać granice dziecku. Pozwalać jednak na samodzielność. Dzięki temu dziecko nabierze przekonania, że może rodzicowi zaufać. Nie zawsze emocje, które czuje dziecko, są pozytywne. Nie wolno ich bagatelizować ani im zaprzeczać. Dziecko musi poczuć, że ma prawo być sobą. Emocja to informacja o jakiejś potrzebie, która jest lub nie jest spełniona. To wiedza dla rodzica o dziecku, a dla dziecka – o sobie. Gdy dziecko nawiązuje bliskie więzi z rówieśnikami, umiejętność ta jest bardzo pomocna.

## **Bycie wzorem**

Rodzice wpływają na to, jak dziecko widzi życie i siebie. To zachowanie, postawy rodzica kształtują zachowanie i postawy dziecka!

## **Zasady higieny psychicznej**

Znajdowanie czasu na odpoczynek i odpowiednia ilość snu.

Unikanie substancji psychoaktywnych.

Dbanie o dobre relacje z innymi ludźmi.

Dbanie o zdrowie fizyczne, czyli stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety i aktywność fizyczna.

Wprowadzenie tych zasad i ich przestrzeganie pozwoli na lepsze rozumienie świata, radzenie sobie z pojawiającymi się problemami, towarzyszącymi temu emocjami i wyzwaniami w życiu.

